# ALMANACCO

# IGIENICO

## POPOLARE

DEL

DOTT. PAOLO MANTEGAZZA.

ANNO UNDECIMO

# 1876.

## IGIENE DELLA TESTA.

*Prezzo 50 Centesimi*

MILANO,
LIBRERIA EDITRICE G. BRIGOLA.
Corso Vittorio Emanuele, 26.

# ALMANACCO
# IGIENICO
## POPOLARE

DEL

DOTT. PAOLO MANTEGAZZA.

ANNO UNDECIMO

# 1876.

---

## IGIENE DELLA TESTA.

J'ai la conviction que dans l'ordre intellectuel et moral il faut aussi des crieurs d'eau, qui fournissent au besoin du jour, sans prétention de voir leur marchandise mise en bouteille et cachetée pour les *lointains consulats*.

SOUVESTRE.

MILANO,

LIBRERIA EDITRICE G. BRIGOLA.

Corso Vittorio Emanuele, 26.

Proprietà letteraria.

TIPOGRAFIA BERNARDONI.

# UNA PAROLA

AL MIO AMICO

## GIOVANNI BATTISTA CUNEO.

---

*Chiamatemi vanitoso, presuntuoso e peggio, ma io voglio far sapere a tutti, almeno ai centomila lettori dell'* Almanacco igienico, *che io vi sono amico da ventidue anni, e che la nostra amicizia sempre serena diventò col tempo più dolce e più intima; essa è una di quelle amicizie, che, come diceva il nostro Giusti, ogni anno mettono un ramo e una radice di più. La differenza delle opinioni politiche, l'Oceano che a quando a quando si metteva tra di noi, non hanno fatto che stringere in me sempre più questi cari nodi di un affetto pieno di riverenza e di venerazione.*

*Voi, mio Cuneo dolcissimo, avete amato la patria, quando pochi in Italia sapevano che c'era una patria in questo mondo; l'avete amata con ardore, con sacrifizio, con dolore; l'avete amata nel Parlamento e nelle congiure; l'avete difesa fieramente al di là dei mari, dove la stima degli Argentini vi aveva onorato d'una cittadinanza onorevolissima. Voi l'avete amata più della gloria e più di voi stesso, perchè sempre all'avanguardia nelle battaglie del pensiero vi mettevate all'ombra nelle feste della vittoria. Il vostro nome era tra i primi nelle file del sagrifizio, non si trovò mai nella schiera dei mietitori. La storia della nostra rivoluzione avrà una bella pagina anche per voi, ma il meglio di voi è tutto nascosto come una gemma preziosa e gelosa, nel cuore dei vostri amici. Quel fiero disdegno per ogni cosa vile, quel culto santissimo per ogni cosa bella, quella tenerezza fraterna per gli amici vostri, quella modesta e sincera dimenticanza quotidiana del vostro nome, quell'operosità sempiterna, tutta ligure, in favore del nostro paese e di quell'altro che vi ha giudicato ottimo fra i suoi cittadini; quella virtù antica vestita di una gentilezza nascosta e profonda, son tutte cose che noi soli conosciamo e custodiremo fino al-*

*l'ultimo respiro. Possa l'Italia avere molti imitatori di voi; possa la fortuna conservarvi alla patria e agli amici!*

*Il vostro*

**MANTEGAZZA.**

Firenze, 27 ottobre 1875.

## CAPITOLO PRIMO.

L'autore si gratta il capo e si difende dall'accusa di poco educato. — Poi, senza misericordia alcuna del povero lettore, ricade nel vecchio peccato e fa una lunga tirata di psicologia.

In natura non vi è tavola rasa.

LEIBNITZ.

L'homme est le disciple de tous les objets qui l'environnent, de toutes les positions ou l'hasard le place, enfin de tous les accidents qui lui arrivent.

L'uomo è discepolo di tutte le cose che lo circondano, di tutte le posizioni in cui lo pone il caso, infine di tutti gli accidenti, che gli succedono.

HELVETIUS.

C'est à l'intelligence qu' appartient anjourd'hui la suprematie.

È all' intelligenza che oggi spetta la supremazia.

QUETELET.

Se tu sapessi, o lettore carissimo, che cosa io sto facendo in questo momento, tu mi perderesti ogni stima. Quasi, quasi, vorrei dire una bugia; vorrei almeno tacere: modo comodissimo di mentire senza pericolo di

andar incontro ai famosi sette anni di purgatorio, che, secondo i teologi, dovranno punire ogni menzogna.

Ma no: io nè dirò una bugia, nè tacerò. È questo uno dei miei maggiori difetti, e al quale devo forse i più grossi guai della mia vita. Io dico sempre quel che penso, anche quando il dirlo è inutile o disutile.

Io mi sto grattando la testa.

Davvero?

Proprio così, mi gratto e mi rigratto la testa.

Sì, è un vero orrore; è una vera indecenza; ma la colpa non è mia. Domeneddio ha messo troppe cose in quella zucca che ci sta sotto ai capelli; e le son cose acri e forti e dolci insieme, talchè fermentano e ribollono ad ogni istante, e minacciano spesso di far saltare in aria la robusta vôlta che le rinchiude. Contro questo pericolo grave e continuo vi è però un rimedio; contro le fermentazioni delle idee, contro le indigestioni cerebrali, contro il dubbio che allega i denti, contro il fanatismo che incendia l'anima, contro tutti i serpenti di Medusa, che mordono e avvelenano ogni cervello umano, vi è un mezzo di difesa, vi è una valvola di sicurezza: *grattarsi la testa.*

Brontolino le mammine, strepitino i pedagoghi, lancino l'anatema tutti i galatei del mondo; ma l'uomo si è grattato e si gratterà sempre la testa, anche quando la ha più pulita di quella... di quella di tanti onorevoli cittadini, che non hanno più un capello in capo. Si grattano il capo anche le mammine educate, anche i pedagoghi, anche gli scrittori di galatei.

È questo il gesto più alto, l'espressione più eccelsa del lavoro cerebrale, che ponta ma non arriva; è il punto d'interrogazione d'un cervello che lancia nel vuoto i suoi problemi; è il fremito d'un cranio che concepisce e non può ancora partorire.

Sarà un tocco leggiero fatto coll'unghia del dito indice della mano sinistra, sarà un soavissimo arpeggio fatto da due o tre ditine rosee sui ricciolini della fronte, o sarà un arruffio di tutte le chiome, che si agitano sotto il palpeggio violento di tutte e dieci le dita delle due mani; ma sarà sempre un grattarsi il capo.

Dal mondo umano raccolgo tre grattate di capo prese a tre diverse altezze.

Ho veduto grattarsi il capo un tale, che aveva ordinato e mangiato un pranzo, senza avere in tasca i quattrini per pagar l'oste.

Ho veduto grattarsi il capo un signore,

che, trovandosi in ottima compagnia, vedeva entrare nel salotto un terzo, che pare avrebbe dovuto avere il diritto ad essere il secondo.

Ho veduto grattarsi il capo un ministro e una pleiade di deputati di destra, quando stava per entrare il generale Garibaldi nell'aula del Parlamento.

La fisiologia, l'analisi psicologica di questo gesto altamente intellettuale porterebbero ad uno studio profondo e quasi completo della mente umana, delle sue facoltà, dei suoi atteggiamenti, e ci condurrebbero ad una monografia dell'*espressione*.

Io dunque mi gratto la testa e sapete il perchè?

Perchè, dopo avervi seccato nel mio ultimo almanacco, colla psicologia del sentimento, e dopo aver giurato a me stesso che non vi seccherei più un'altra volta, devo anche quest'anno parlarvi di filosofia.

Già mi sento intorno un coro di sbadigli e di sospiri: da una parte il meno casto dei nostri poeti mi grida:

> Ma non entriam di grazia in metafisica
> Che di passar per seccator si risica.

Dall'altra severamente mi sussurra all'o-

recchio il principe dei poeti italiani, dicendomi:

Ma tu perchè ritorni a tanta noia?

e poi come ammonizione alza il dito, gridandomi: bada

. . . . . che'l poggio sale
Più che salir non posson gli occhi tuoi.

E questa volta veramente avrei delle buone e serie ragioni per tacere e darvi l'igiene del cervello, senza parlarvi della sua fisiologia. Avrei per me la dantesca ammonizione; avrei per me il grandissimo Goethe, il quale con aria ironica rispondeva spesso ai curiosi delle sue dottrine filosofiche:

*Ich habe nie an das Denken gedacht.*
*Io non ho mai pensato al pensare.*

Avrei per me un pezzo grosso della filosofia, il Condillac:

*Il serait inutile de demander quelle est la nature de nos pensées, nous sentons notre pensée, c'est assez.*

*Sarebbe inutile domandarsi quale sia la natura dei nostri pensieri, noi sentiamo il nostro pensiero, basta.*

Avrei per me e con me l'immortale Gibbon:

*L'occhio nostro è il più inaccessibile di tutti gli oggetti per la nostra vista, e nulla sfugge tanto al nostro pensiero quanto le operazioni dell'animo nostro.*

Avrei con me e per me anche un grosso critico, il Rénan (fatevi il segno della santa croce).

*Quante questioni negli affari di questa povera specie umana si possono risolvere, non risolvendo nulla!*

Potrei dunque tacere; ma in questo caso il silenzio mi costa troppo, perchè mi è sembrato che la fisiologia sia l'unico e vero e solido fondamento dell'igiene e della medicina, e perchè per raddrizzare un meccanismo, un ordigno qualunque, bisogna innanzi tutto conoscere un pochino come sia fatto.

Ho sempre avuto un bisogno irresistibile di conoscere il perchè delle cose, e fin da bambino assediavo tutti quanti con tanti e tanti *perchè* da meritarmi il soprannome onorevolissimo del *signor perchè*.

Vi prometto che sarò breve, brevissimo; e d'altronde il salto di poche pagine non guasterà la lettura dell'almanacco; e anche dopo questo vostro gesto poco garbato, noi rimarremo più amici che mai. Non

si devono guastar le antiche amicizie per così piccola cosa.

—

Prego i metafisici a non offendersi del mio linguaggio, perchè non voglio entrare nel campo della fede, nè in un libro popolare intendo smuovere la più fragile delle coscienze umane. Io parlo di cervello e di fisica del pensiero; perchè questi soli elementi appartengono alla scienza; perchè queste sole son cose che si possono misurare e pesare. Il soprannaturale non è mia farina; ed io non mangio che del mio pane; lo lascio quindi ai teologi e ai metafisici.

—

Il pensiero è una forza; e il cervello è l'organo destinato a produrla. Il pensiero è una forza, precisamente come il calore, come la luce, come l'elettricità; e il cervello è un piccolo mondo, è un serbatoio in cui si accumulano tutte le energie nervose e dove stanno pronte a sprigionarsi, appena una causa qualunque trasformi la energia *potenziale* in energia *attuale*.

Ogni volta che si consuma una potenza, se ne genera un'altra equivalente, benchè

spesso non appaia o si nasconda quasi per ricomparire sotto un'altra forma. Gli urti, gli attriti, la resistenza dell'aria sono altrettante cause che distruggono in apparenza una parte più o meno grande di forze; ma queste resistenze producono una certa quantità di calore, che potrebbe alla sua volta convertirsi in lavoro meccanico e che rappresenta virtualmente le forze che sembrano perdute.

***

Voi caricate il vostro orologio ogni giorno e colla massima indifferenza; eppure con quell'atto semplicissimo voi eseguite una delle più stupende trasformazioni di forza. Voi accumulate nella molla una energia, che si trasforma in calore e in movimento di ruote.

Se voi poteste raccogliere il calore, che man mano si svolge dall'orologio che cammina, voi potreste adoperarlo per sollevare un peso, che basterebbe a ricaricare l'orologio. Ma ciò che è più singolare si è, che il calore che si genera nell'orologio da voi caricato, e che si disperde senza frutto nei corpi che lo circondano, è precisamente eguale al calore scomparso nel vostro corpo, mentre movevate la mano

per far girare la chiave, calore ottenuto colla combustione degli alimenti che avete mangiato, e che alla lor volta essi avevano preso dal sole.

*
* *

Da questa trasformazione di forze fisiche passiamo ad una trasformazione di forze morali.

Voi educate un bambino, figlio di briganti, a idee morali; trasformate poco a poco le cellule pensanti di lui e le obbligate a manovrar in un senso opposto a quello ereditato; vincete molti attriti, molte resistenze e riuscite un giorno a fargli fare un'azione eroica. E questa è una vera trasformazione di forze; è un'energia nuova, ma però eguale a tutte le forze educative da voi impiegate.

Il *Cinque Maggio* è una delle più stupende espressioni del pensiero umano; ma è psicologicamente una risultante di tutte le energie accumulate nel cervello di Manzoni dalle generazioni che lo precedettero, dall' educazione di sua madre e dell' Imbonata, dalle letture fatte, dal sentimento religioso, dal sentimento del giusto, dal sentimento estetico da lui stesso affinati ed elevati. E tutte quelle energie *potenziali*

divennero *attuali* per lo stimolo esteriore di una lunghissima e calda discussione avuta da lui con Grossi ed altri pochi intimi amici sulla vera gloria di Napoleone primo.

*
* *

I movimenti molecolari delle sensazioni si trasformano in pensiero, come l' innervazione della lucciola si trasforma in luce; ma nei due casi una parte di forza va perduta in calore per l'ossidazione dei tessuti pensanti e luminosi; dacchè è provato che un cervello che pensa si riscalda; e nelle orine noi troviamo dopo un intenso lavoro intellettuale una quantità cresciuta di solfati e di fosfati; ciò che prova che molti atomi di solfo e di fosforo della sostanza cerebrale e nervea furono ossidati durante il lavoro.

Tutto è disposto nel cervello perchè la materia si trasformi rapidamente. Onde di sangue che vanno e onde di sangue che vengono; migliaia di capillari che bagnano continuamente le pile delle cellule pensanti ed esportano gli atomi che non possono più pensare. E appena noi sospendiamo per un istante solo questa continua trasformazione della materia, questo comporsi e scomporsi di equilibri molecolari, il mec-

canismo si arresta e il pensiero cessa di prodursi.

È tanto importante l'irrigazione sanguigna del meccanismo pensante, che appena cresce di troppo si può delirare per troppo sangue, come si può delirare per poco sangue. Il cervello, di per sè solo, per mezzo dei nervi che lo congiungono al cuore, possiede la facoltà di governare l'irrigazione, che lo bagna (*Almanacco igienico*, 1868. Igiene del sangue), così come noi grossolanamente facciamo nelle nostre macchine a vapore col mezzo di particolari ordigni.

Nè solo la quantità del liquido, che bagna le cellule pensanti, altera la natura delle forze che esse svolgono, ma anche la composizione chimica del sangue influisce grandemente sul carattere del pensiero. In Byron, in Musset, in tanti altri potete indovinare, quante poesie abbiano scritto a stomaco digiuno, o dopo grandi libazioni di *Champagne*... Un pochino di *virus tifoso* fa delirare il più robusto cervello del mondo; così come atomi di oppio, di etere, di belladonna mettono in iscompiglio il pensiero dell'uomo di genio e dell'idiota.

Dunque, in tutto e per tutto, avviene

per il pensiero come per tutte le altre forze, il mutamento delle materia porta seco inesorabilmente il mutamento della energia, che da essa si svolge.

*
* *

Un altro carattere di ogni meccanismo è quello di complicarsi tanto più, quanto più sono complesse le forze che deve svolgere. Vedete come con due ruote e anche senza raggi si possa tirare un carro, ma confrontate quel carro al meccanismo di una locomotiva. — Confrontate la pila di Volta con un galvanometro! Confrontate il cervello d'un pesce col cervello umano!

E se gettaste uno sguardo al microscopio per vedere la struttura d'un cervello, voi rimarreste di stucco. Basterebbe anche guardar le tavole d'un trattato d'istologia, gettare un'occhiata ai bellissimi lavori di Axel Key, di Gustavo Retzius, del nostro bravissimo dottor Golgi e di tanti altri.

Quanti millioni di cellule, che sono altrettanti ordigni nervosi, produttori e trasformatori di forze, e con un nucleo, con un nucleolo, con appendici che si anastomizzano con altre cellule e si saldano ai tubi nervosi! Quanti apparecchi microsco-

pici di senso e di moto, quanti intrecci misteriosi di un' altissima e ignota meccanica e di un'oscurissima fisica. E sì, che sono soltanto pochi anni che la struttura dei centri nervosi è studiata!

—

Il pensiero ha come tutte le forze un estensione di tempo e di resistenza, per cui si può misurare; ha, in una parola, tutti i caratteri della materia attiva, unica cosa di cui può occuparsi la scienza.

In questi ultimi tempi i fisiologi riuscirono a misurare il tempo impiegato dalle sensazioni per arrivare al cervello e dal pensiero per passare dal cervello alle estremità dei nervi; ebbene lo credereste? Il pensiero corre meno, assai meno dell'elettricità, benchè noi diciamo ogni giorno: *rapido come il pensiero* per esprimere la maggiore delle velocità possibili.

Vi bastino queste cifre: l' elettricità di tensione si propaga in un filo conduttore colla rapidità maravigliosa di 460 milioni di metri in un minuto secondo; per cui la scarica elettrica può in questo atomo di tempo percorrere un filo, che abbraccia dieci volte la circonferenza della terra. Nello stesso tempo il nostro pensiero non

percorre nei nostri nervi che una distanza di 30 a 60 metri.

Anche però senza bisogno delle esperienze ingegnosissime di Helmholtz, di Schiff e di molti altri, noi possiamo persuaderci che anche il pensiero è composto e esteso.

Non parlo del lungo tempo necessario, perchè il primo pensiero si svolga in un bambino, ma voglio dire del tempo diverso in cui sentiamo di intendere le cose facili e le difficili, le semplici e le complesse. Non possiamo trovar in noi una sola idea, che non sia venuta da una sensazione; non un raziocinio, che non sia il risultato di combinazioni di diverse idee; e siccome sensazioni e idee esigono un tempo misurabile; ne viene che il pensiero, che è l'accordo di queste diverse energie deve occupare un certo tempo.

Nè questo solo sentiamo: noi siamo tutti quanti convinti, che il pensiero è un fenomeno che incomincia, che raggiunge un massimo di energia e che poi decresce e cessa. Noi sentiamo la sensazione, lo sprigionarsi della forza e il suo esaurirsi; sentiamo l'estro e la stanchezza; e in tutto ciò noi non facciamo che misurare grossolanamente il tempo e l'intensità del pensiero; così come senza bisogno d'istru-

menti di fisica e di matematica, diciamo: una stella cadente corre più d'una locomotiva, questa più d'una carrozza, questa più d'una tartaruga; senza che per questo noi abbiamo misurato quanti metri percorrano in una stessa unità di tempo questi diversi corpi in movimento.

Noi dunque, esaminando il pensiero senza idee preconcette, troviamo che è una forza come tutte le altre; che si sviluppa dal cervello in azione, che si trasforma, ma non si distrugge, che è esteso e composto, che ha un' energia potenziale ed una attuale; che per nulla differisce dalle altre forze già meglio studiate e conosciute e che si chiaman luce, calore, elettricità.

Tutto questo non ha a che fare colla moralità, colla poesia e colla fede. La scienza non uccide la fede, perchè l'uomo crede e crederà sempre e alzerà sempre la testa oltre il colle, oltre il monte, oltre il cielo; la scienza non fa che indirizzarla a nuove e più ampie vie; e per una forma dall' ideale che scompare ne sorgono mille altre più giovani e più splendenti.

—

Del resto, signori riveriti, che mi facciate o no il broncio; sarà sempre per noi

poveri figli d' Eva tribolati da tante miserie, un grandissimo conforto il sapere, che anche il pensiero è una forza, che si può guidare e dirigere, che si può accrescere coll' arte; che infine è una cosa umana, che gli uomini possono dominare. Se fosse mai invece un folletto incomprensibile e intangibile, se fosse uno spettro, che fuggisse sempre davanti alla mano, che lo insegue, poveri noi! Rinuncieremmo come ottentotti a governare la prima di tutte le forze; e peggio che i turchi, faremmo del fatalismo il pane quotidiano della nostra vita.

Ma non vi sgomentate, nei campi delle ipotesi i pensatori sono discordi, si prendono per i capelli, si graffiano; fanno discussioni lunghissime, ingarbugliatissime, talchè alla fine di ognuna di esse si potrebbe concludere:

> Onde, siccome avvien generalmente
> Parlaron molto e non concluser niente.

Ma sul terreno della pratica è un altro paio di maniche; là i metafisici e gli sperimentalisti si danno la mano e trovano che il pane è pane e va mangiato, e il vino *letificat cor hominis* e va bevuto. E voi vedete anche il filosofo più egheliano del mondo beversi il suo bravo caffè per dare

una frustata al cervello, e sentirsi incapace di scrivere a stomaco troppo pieno o troppo vuoto, e mettersi la mano alla testa per aiutar il pensiero, e farsi una propria igiene per pensar molto e per pensar meglio, ecc.

Manco male! I galantuomi son tutti fratelli; e almeno a tavola devono trovarsi insieme. Scorrazziamo pure il mattino per campi e prati diversi, e discutiamo pure dopo pranzo, se valga meglio per la salute d' un cervello umano la luce piena, una mezza luce o le tenebre. Lasciamoci pure, andando a letto, ognuno del proprio parere e magari un tantino imbronciati: ma col patto di ritrovarci domani di nuovo a tavola insieme; là dove devon sedere sempre concordi quelli, che mangiano il pane quotidiano d' una moralità sicura e bevono il vino dell' ideale.

## CAPITOLO SECONDO.

Igiene generale del pensiero. — Precocità e longevità dell'ingegno. — Genio non è follia. — Il *busillis* della vocazione.

> Je ne comprends rien à une sagesse qui ne rend pas sage, à une force qui ne rend pas fort, à une liberté qui ne rend pas libre.
> Io non intendo una sapienza che non rende saggi, una forza che non rende forti, una libertà che non rende libero.
>
> G. SAND.

> Flare simul et sorbere haud facile est.
> Non è facile soffiare e succhiare nello stesso tempo.
>
> TERENZIO.

> Si apprende a ballare prima di saper camminare.
>
> AUERBACH.

Tutti pensano: chi pensa poco e chi pensa molto; chi pensa male e chi pensa bene; ma tutti pensano. Chi fosse tentato di non occuparsi dell'igiene del pensiero, perchè non è nè avvocato, nè scrittore, dovrebbe confessare prima di non avere una testa sulle proprie spalle.

Pensa il Presidente del Consiglio, quando

medita l'arduo problema di ingrossare la maggioranza di un Parlamento, e pensa il lustrascarpe, quando inginocchiato ai vostri piedi medita il difficile quesito di dare ai vostri stivali il massimo di lucentezza col minimo di lucido. Amendue questi uomini posti ai due poli della scala sociale studiano una questione di bilancio.

Pensa l'autore che scrive un libro, il falegname che costruisce un tavolo, il conduttore che guida un *omnibus*, il prete che canta la messa, il facchino che porta un baule.

Il pensiero è la prima fra le forze umane; e più si pensa e meglio si pensa, si può nella società salire più alto e guadagnarsi i mezzi per acquistare gioie, ricchezze ed onori. Ecco perchè educazione ed igiene devono darsi la mano per insegnare all'uomo a pensare molto e a pensar bene.

Gran parte dell'igiene cerebrale consiste nel buon andamento delle altre funzioni. Per quanto il cervello sia autorevole e a buon diritto reclami il primato dell'organismo, ha bisogno continuo di esser bagnato da un sangue caldo e ben nutrito, ha bisogno di nutrirsi e di ritornare alle vene le ceneri della sua combustione,

Quando riceve un' onda di sangue troppo sottile, non regge neppure alla fatica di far contrarre i muscoli, e il corpo cade e perde la coscienza di esistere; così, come allorquando è bagnato da un sangue alcoolizzato, delira invece di pensare.

Il cervello è onnipotente, ma senza sensi che lo servano, senza sangue che lo nutrisca, è un re, a cui nè soldati nè ministri vogliono ubbidire. Ecco perchè il digerir bene, il respirar bene, il serbar in armonica prontitudine il cuore, le secrezioni tutte dell'organismo conserva integra e potente la vita proteiforme del cervello.

Io credo che l'igiene dell' intelligenza non possa proporsi un fine più elevato, nè estendere i confini della sua potenza oltre i limiti di questo programma:

*Svolgere in ogni cervello tutte la varietà delle sue potenze, senza indebolire gli altri organi, nè accorciare la vita.*

—

Sui mezzi di ottenere questo altissimo scopo, non vanno però tutti d' accordo; anzi ogni giorno, parlando o leggendo, voi vi imbattete colle più opposte opinioni.

Per molti ogni cervello ben costituito è una cera molle ad elastica, che aspetta

dagli agenti esterni l'impronta, che lo farà un laboratorio di pensieri onesti o di delitti; una officina di grandi opere o una bottega di ferravecchio. Si concede alla natura qualche cosa, ma di mala voglia; quasi per forza. È l'educazione che fa tutto, è dessa che fabbrica i genii e le grandi opere d'arte; è dessa la sorgente unica d'ogni bene e d'ogni male umano.

È questa la scuola, che esagerando l'influenza di uno solo dagli elementi del pensiero, tende piuttosto a screditare che ad innalzare la virtù educativa; è questa la scuola, che d'iperbole in iperbole giunge a quella sovrana utopia, a quella utopia delle utopie, che *volere è potere*, frase stupenda, che non ha cavato mai il più piccolo ragno dal più piccolo buco, quando la si voglia adoperare come qualcosa di diverso da una frustata d'emulazione.

Ben correggeva la frase quell' argutissimo e profondo uomo di Ubaldino Peruzzi, quando diceva: *volere è potere, ma a patto di sapere.*

Altri invece, osservando Domiziano fratello di Tito, e i cretini accanto ai genii e l' educazione medesima madre di uomini così diversi, affermano, passando dalla parte opposta dei primi, che l'educazione può nulla

e che la natura è tutto. Vi sono cervelli nati per finire al manicomio ed altri fatti per salire sugli altari della gloria; agli uni i più bassi fondi del fango sociale, agli altri le nuvole dell'apoteosi.

Vediamo, se fra idee così opposte e contrarie, sia possibile trovare qualche sentiero sicuro, scoprir qualche legge, che governi la produzione del pensiero. Vediamo di picchiar forte e di picchiar profondo,

Perch' a risponder la materia è sorda.[1]

Nessuna idea, nessun raziocinio, nessun lavoro d'arte, di scienza, senza sensazioni; ch'è poi quanto il dire: *nessun movimento senza movimento, nessuna forza senza trasformazione di materia.* Il mondo esterno ci trasmette i suoi movimenti e l'apparato del sistema nervoso lo riceve e lo conserva, restituendolo in tanti pensieri, in tante energie, che alla lor volta trasformano e tormentano il mondo esterno.

Gli elementi fondamentali d'ogni trasformazione del pensiero sono quindi una grande perfezione nell'apparato, che li conconserva e trasforma le impressioni esterne, e un gran numero di queste impressioni.

Il pensiero non è che una forma molto

[1] *Paradiso.* Canto primo.

alta della vita e segue le leggi di questa. Infatti più rapido è il moto trasformatore della nutrizione e maggiore è la quantità di vita (vedete i fanciulli): maggiore è l'andare e il venire di cognizioni e maggiore è la quantità del pensiero. Così come nella vita arrestare il dare e l'avere delle cellule e dei liquidi nutritivi vuol dir morire e rallentarli vuol dir mummificare; così cessare nel cervello lo scambio delle impressioni esterne e dei moti riflessi, che vi corrispondono, vuol dire decadere e morire.

E così come nell'infanzia vegetativa v'è un assorbimento continuo di materiali nutritivi, v'è una voracità inesauribile, che aumenta il corpo; così vi è nell'infanzia intellettuale degli individui e dei popoli una voracità di memoria, che accumula, accumula e prepara i materiali per le produzioni future.

E così come l'organismo cresciuto si riposa dalla assimilazione per generare e trasformare in elementi germinativi ciò di cui non ha più bisogno per sè, così il cervello di un uomo o di un popolo, dopo aver assimilato nella sua infanzia, divenuto giovane, genera alla sua volta pensieri; cioè arti, scienze, invenzioni multiformi.

Quanto son semplici e belle le leggi della psicologia, quando si cammina sulla via maestra della fisiologia!

Un giusto rapporto fra la forza elaboratrice dei centri nervosi e la quantità delle impressioni esterne è una delle prime condizioni indispensabili ad una produzione intellettuale ordinata e feconda.

Date ad un cervello più materiali di quelli che può trasformare, e lo ucciderete o metterete la confusione in quell'ordigno delicatissimo, che un nonnulla disturba e perturba; datene meno, e gran parte di forza rimarrà latente, inutile a sè e agli altri.

Quanto invidio quei beati mortali, che misurano il progresso di un popolo coll'unica regola del numero degli analfabeti! Come ammiro l'arcadica beatitudine di quei cervelli, che in un' unica cifra ripongono il problema intricato e sublime della civiltà di un paese! Quanto ammiro la loro vergine ingenuità! Insegniamo a leggere e a scrivere a tutti quanti; diamo l' alfabeto a chi ha fame, a chi ha sete, a chi vuole una famiglia; gettiamo dalle finestre dei nostri palazzi l' abbecedario per chiuder la bocca a tutti quei poveri, che stanno a piano terreno, guardando o minacciando

verso l'alto! L'alfabeto è la panacea d'ogni male, è rimedio per la fame dei sensi e del cervello, è il *sanalotodo* del dottor Dulcamara. E se non vogliono impararlo colle buone, insegniamolo per forza. Oh bella, bellissima! Non vogliono esser felici, costringiamoli ad esserlo.

Io mo', vedete, sarò un grandissimo codino, ma credo che si può esser barbari, barbarissimi, e saper leggere e scrivere; e credo fermamente, che l'alfabeto deve essere una delle pietre fondamentali, sulle quali si deve appoggiare la civiltà umana, ma non deve esser la sola. Il Paraguay era fino a questi ultimi giorni uno de' paesi, che aveva un numero più piccolo di analfabeti, ed era uno degli ultimi nella scala della civiltà.

Sia pur benedetto cento volte l'alfabeto, ripetiamo pure con Fontenelle:

*L'esprit a ses besoins, et peut-être, aussi étendus que ceux du corps.*

*Lo spirito, ha i suoi bisogni, e, forse, maggiori che quelli del corpo.*

E cerchiamo di soddisfare questi alti e santi bisogni, ma, prima di gettare l'alfabeto dalla finestra come panacea d' ogni male, vediamo se quelli che non sanno leggere, sanno mangiare e bere e dormire, e

non facciamo mai correre il cervello più che le gambe. Nulla è più pericoloso d'un popolo poco sapiente e molto affamato; nulla è peggiore di un disequilibrio fra il progresso economico e il progresso intellettuale d'un paese. Andiamo avanti, io starò sempre con voi all'avanguardia, ma non dimentichiamo di portar sempre con noi il pane e il vino. Anzi più si va in alto e più ce ne vuole, perchè l'aria fina dei monti aguzza l'appetito.

—

I pedagoghi (sian pure delle scuole elementari o del parlamento) dovrebbero far tutti un corso elementare di fisiologia e sopratutto studiare un pochino la nutrizione e l'assimilazione, perchè nulla rassomiglia a queste funzioni quanto l'intelligenza. Appunto perchè la maggior parte degli educatori non conosce la fisiologia, voi li vedete dar l'arrosto ai lattanti, cioè la grammatica ai fanciulli; oppure vino e liquori agli adolescenti, cioè metafisica e teologia agli scolari di ginnasio.

—

Potrebbe darsi, che qualche giovinetto, che si senta frullar nell'animo un'ardente

ambizione, invocasse dall'igiene della testa un mezzo per diventare un uomo di genio. Se questo raro uomo si trova e cerca nelle pagine d'un povero almanacco i mezzi per raggiungere uno scopo così alto, mi stia a sentire, che ho una parola anche per lui.

Gli uomini grandi non appaiono come meteore, nè sbocciano come i funghi dopo una pioggia d'autunno. Essi nascono là dove è un albero atto a produrli; essi sono sinergie potenti delle energie diffuse per i tronchi e pei rami d'un albero robusto.

Così, come non nascono rose che sui cespugli di rose, e pesche se non sui rami del pesco; così sull'albero dell'uomo negro e dell'ottentotto non potrà mai nascere un artista, un poeta, uno scienziato di primo ordine. Su quelle brutte piante nascerà qualche negro più intelligente, più furbo, più coraggioso; qualche ottentotto più ottentotto degli altri; ecco tutto.

Invece, quando l'albero ha esistito una volta sola, anche dopo averne mutilati i rami, anche dopo averne tagliate le fronde, anche dopo averne reciso il tronco, purchè le radici si mantengano vive nella terra,

vedrete pullulare qua e là qualche robusto rampollo a testimoniare la virtù dell' antica pianta.

Vedete l'Italia, la nostra cara Italia! Anche nei tempi della sua massima decadenza diede robusti germogli nelle arti, nelle lettere, nelle scienze, nella politica, come nelle armi; e ciò provava che nei profondi strati di questa terra giacevano non ancor morte le radici che avean date quelle potenti civiltà, che si chiamarono la civiltà etrusca, la civiltà latina, la civiltà medio-evale.

La produzione intellettiva è sopratutto il risultato di una grande potenza cerebrale, che trasforma con forte energia il materiale ricevuto dal di fuori. Così come col denaro voi potete trasformare chiunque in uomo ricco, così voi colla memoria potete d'ogni uomo fare un erudito; ma un erudito può anche produrre poco o nulla. Egli è uno scrigno che riceve quanto gli si mette dentro, è un apparato fotografico, che riproduce tutto ciò che gli si mette davanti. Invece possiamo avere un operaio intelligente, benchè analfabeta, che con lunghe e solitarie meditazioni inventi uno strumento nuovo o un nuovo processo industriale.

L'ingegno è sopratutto una gran forza, e benchè si citino come cose curiose uomini grandi, che incominciarono tardi a distinguersi, ed altri che dopo un lampo o una favilla ripiombarono nel pantano volgare, da cui erano usciti, pure sta in regola generale che i grandi ingegni sono precoci e durano a lungo.

O infingardi, o tartarughe umane, o inerti, che non avete ancora compiuti i trent'anni e sperate ancora di far qualcosa di grande, meditate questa profonda e vera sentenza di Zimmermann:

*Chi a trent'anni non è buon ministro, buon generale, buon medico, non lo sarà mai.*

---

Béranger stampa a 16 anni; Burns è già celebre nel suo villaggio alla stessa età; Calderon scrive a 14 anni; Goldoni scrive ad 8 anni una commedia che sorprende tutti; Ovidio, fanciullo, fa dei bei versi; Pope pubblica a 16 anni le sue pastorali; Schiller, fanciullo precocissimo, a 23 anni ha già scritto i *Briganti;* Sofocle vince Eschilo a 27 anni; Goethe ancor fanciullo inventa una nuova religione; il primo lord Chatam, dopo alcuni anni di milizia, è depu-

tato a 27 anni, e si schiera fra i più valenti oratori; il suo secondogenito, il celebre Pitt, è deputato a 22 anni, e subito dopo ministro; Fox, detto il Demostene inglese, è deputato prima dei venti anni, a 21 lord dell'Ammiragliato, e poco dopo lord del Tesoro; Canning, deputato a 22 anni, diventa uno dei primi oratori del suo tempo. Taccio dei compositori di musica e degli artisti in genere, la cui precocità è nota a tutti.

Nelle scienze la precocità appare minore, perchè esse esigono molte cognizioni, e per lo più son difficili ad acquistarsi. Anzi, nel segnare i gradi diversi delle precocità, dal massimo rappresentato dalla musica al minimo segnato dalle scienze; voi potete trovare questa legge generale, che le più irresistibili, le più automatiche energie del pensiero, quelle che non hanno bisogno di educazione, nè di un gran cumulo di elementi venuti dal di fuori, son quelle che si svolgono per le prime. Anche la minore precocità degli ingegni scientifici è più apparente che reale. Essi non possono pubblicare una scoperta a 16 anni, ma essi poi raccolgono piante, insetti e pietre; e in mille modi tormentano la materia perchè loro risponda.

V'ha, del resto, una precocità diversa

per tutte le energie del pensiero, e pare che ognuna raggiunga il suo massimo a epoche diverse.

Tanto in Francia come in Inghilterra non è che dopo i ventun anni che si comincia a sviluppare il talento drammatico; fra i 25 e i 30 si pronunzia con energia; continua a crescere e si mostra in vigore fin verso i 50 e i 55, poi scema sensibilmente.

Il talento tragico si sviluppa più presto del comico, ed è naturale, perchè si accorda col massimo ardore delle passioni umane, che è verso i 25 anni. Nella commedia invece i grandi capolavori francesi non furono prodotti che fra i 30 e i 45 anni.

I grandi ingegni non sono soltanto molto precoci, ma durano più a lungo degli altri.

Tiziano dipinge ancora a 99 anni; Hayez, vecchissimo, dipinge quel bacio ardente, che la fotografia e l'oleografia han reso popolare in tutto il mondo; Manzoni studia e Bufalini discute con molta eloquenza presso i 90; Cicerone scrive nella vecchiaia opere stupende, e Humboldt a 90 anni pubblica il quarto volume del *Cosmos*.

Guy, in un lavoro statistico molto curioso sulla longevità di diverse professioni, e specialmente dei sovrani, dimostra che i

principi ereditarii campano meno di quelli, che seppero guadagnarsi la loro posizione per meriti militari od amministrativi; ed anche questo fatto è favorevole all' ingegno.

Eccovi altre cifre, che incoraggieranno gli eletti, e che indicano l'età avanzata di alcuni uomini illustri:

| | |
|---|---|
| Lord Eldon . . . . | 86 |
| Lord Kengon . . . | 70 |
| Lord Mansfield . . . | 89 |
| Dottor Johnson . . . | 75 |
| Chaucer . . . . . | 72 |
| Sir Coke . . . . . | 82 |
| Newton . . . . . | 83 |
| Gosset . . . . . | 78 |
| Valler . . . . . | 80 |
| Tiziano . . . . . | 99 |
| Beniamino West . . | 79 |
| Cumberland . . . . | 83 |
| Haendel . . . . . | 75 |
| Lord Lyndshurst . . | 90 |

Galileo, Michelangelo, Metastasio, Morgagni, Kant, Goethe, Buffon, Volta, Scarpa, superarono tutti gli 80 anni.

Fontenelle raggiunge il secolo.

Anche le donne illustri godono lo stesso privilegio degli uomini grandi.

In tutti i paesi studiati fin qui, l'età media dei dotti è superiore all'età media generale.

L'età media di 152 letterati francesi è di 69 anni.

Il dottor Neufville di Francoforte aveva compilato le età di 6157 morti, e avendoli classificati sotto 22 professioni, ha trovato le età medie seguenti:

| | Anni | Mesi |
|---|---|---|
| Preti | 65 | 11 |
| Maestri, giardinieri e beccai (!) | 56 | 10 |
| Commercianti | 56 | 9 |
| Giuristi e finanzieri | 54 | 3 |
| Medici | 52 | 3 |
| Fornai | 51 | 6 |
| Falegnami | 49 | 2 |
| Manuali | 48 | 8 |
| Calzolai | 47 | 3 |
| Fabbri | 46 | 3 |
| Sarti | 45 | 4 |
| Tagliatori di pietre, tipografi e litografi | 40 | — |

I letterati e gli scienziati vivono tutti più di questi signori.

Eccovi la vita media di diversi operai del pensiero:

| | | |
|---|---|---|
| Scienze speculative | Matematici . . . . | 71, 0 |
| | Filosofi . . . . . | |
| | Teologi . . . . . | |
| Letteratura | Poeti . . . . . | 70, 9 |
| | Romanzieri . . . . | |
| | Poligrafi . . . . . | |
| Erudizione | Storici . . . . . | 70, 2 |
| | Filologi ed archeologi | |
| | Eruditi . . . . . | |
| Affari pubblici, ecc. | Giureconsulti . . . | 68,18 |
| | Politici . . . . . | |
| | Pubblicisti . . . . | |
| | Capitani . . . . . | |
| | Uomini insigni per istituzioni e scoperte . | |
| Scienze naturali | Fisici e chimici. . . | 68, 7 |
| | Naturalisti . . . . | |
| | Anatomici e fisiologi . | |
| | Medici . . . . . | |
| Belle arti | Pittori . . . . . | 67, 6 |
| | Scultori ed architetti | |
| | Musici. . . . . | |

In 1200 uomini distinti si trovarono pure 290 che superarono gli 80 anni, cioè:

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Dagli | 80 | agli | 85 | . . 175 |
| » | 85 | » | 90 | . . 56 |
| » | 90 | » | 95 | . . 39 |
| » | 95 | » | 100 | . . 10 |
| » | 100 | » | 120 | . . 10 |

Dall'altura di queste cifre consolantissime e moralissime scendiamo al piano. Vi sono alcuni ingenui, che credono di aver molto ingegno, perchè son molto strambi, e vi sono alcuni ingenuissimi genitori, che sperano grandi cose da un loro figliuolo, perchè fa ogni sorta di mattie. A questo proposito si fa una grande confusione di parole e di cose. Perchè molti uomini grandi fanno delle stramberie, si crede che tutti gli strambi abbiano una vena di grandezza.

Le eccentricità degli uomini grandi derivano quasi tutte da un'eccessiva sensibilità, che è uno dei loro principali difetti e delle loro prime virtù. Da Pietro Giordano, che si sentiva svenire all'avvicinarsi di un temporale, fino a Napoleone I, che aveva paura dei ragni, i biografi pettegoli hanno raccolto un mondo di corbellerie fatte da uomini grandi, e che probabilmente fecero e faranno anche migliaia d'uomini, dei quali la storia non si occuperà punto.

Il cervello è l'organo più intermittente del nostro organismo, e basterebbe a provarlo la necessità del sonno. Or bene, il grande sprigionarsi di forze intellettive

rende ancora più marcata l'intermittenza dei grandi cervelli. Aver spirito ogni giorno e ogni ora del giorno è quasi prova sicura di mediocrità d'ingegno. I grandi hanno ore di stupidità, hanno giorni in cui sono piccolissimi; e questa picciolezza diviene ancor più marcata, perchè è rarissimo, che l'energia eccessiva d'una regione cerebrale non trascini seco la debolezza di altre regioni.

Ne trovate esempii nelle vite di moltissimi grandi, ma come men noto vi citerò solo il celebre poeta Poinsinet, francese, autore di opere comiche, che riuniva in sè due cose in apparenza molto diverse, cioè una grande finezza critica ed epigrammatica ed una credulità straordinaria. Si lasciò persuadere, ch' egli avesse ucciso un tale in duello e che era stato condannato a morte, quando egli invece aveva appena sguainato la spada. Un'altra volta si persuase di aver chiamato un dentista e si lasciò strappare un dente davvero. Gli fu perfin proposto dagli amici burloni di comperare dal re la carica di *parafuoco*, e per 15 giorni di seguito si avvezzò a tener le gambe ad un fuoco cocentissimo, per prepararsi ad adempiere le funzioni del suo futuro impiego.

—

La straordinaria sensibilità, le violente oscillazioni di un cervello, che lavora con eccessiva energia, le súbite e tremende intermittenze e le regioni oscure di molti cervelli grandi fecero nascere in parecchi psicologi la infelice idea, che *genio* e *follia* sian molto vicini l'uno all'altra. Meno pochi uomini grandi divenuti dementi per abuso del pensiero, e meno pochissimi poeti ed artisti, che vissero sulle frontiere della pazzia, nessuna cosa rassomiglia meno alla follia quanto il genio. Senz'ordine non vi ha ingegno vero, grande, profondo, e l'ordine è la negazione della follia. Il poeta più fantastico ha al suo carro destrieri ardenti e focosi, e anche il nostro Mamiani ci dice:

. . . *dove cielo e terra continuamente non si rimescolano, alta poesia e durevole non può sussistere.*

Il filosofo può avere al suo pensiero ali gigantesche, che corrono spazii infiniti per gli spazii del nulla; ma poeti e filosofi hanno nelle loro mani sempre salde e sicure le redini, colle quali governano i destrieri focosi e le ali robuste; e dopo aver spaziato nel profondo e nell'alto, ritornano tranquilli e sicuri al loro tetto domestico.

L'eccentricità dei grandi ingegni è tutta superficiale, ma non attacca la sostanza dell'organismo cerebrale. L'opinione, che il genio e la follia abbiano stretti ed intimi rapporti tra di loro, mi sembra debba mettersi accanto a quella, che si deve riabilitare il delitto ed innalzare agli altari della redenzione le più perverse nature umane. Son due forme della stessa malattia psichica del nostro secolo, che è un *isterismo semi-razionalista* e *semi-filantropico*, bruttissima affezione che vorrebbe essere curata con buone tonnellate d'infuso di camomilla e torrenti di doccie idroterapiche. Un cervello che molto produce, molto consuma; un cervello che molto trasforma ha bisogno di molti elementi da trasformare. In queste poche parole avete più che mezza la fisiologia degli uomini grandi: molte emozioni, molte cognizioni, molti alimenti nervosi; una voracità straordinaria per tutti gli elementi sensibili del Cosmo e del Microcosmo. Un artista può far strage di vittime umane, come un filosofo di libri; un poeta può pascersi di uragani e di contemplazioni.

*La vie des grandes intelligences n'est pas autre chose qu'un orage sublime.* (G. Sand.)

Ma tutti hanno bisogno di elementi nuovi e freschi per trasformarli in opere d'arte o per riprodurre nelle invenzioni e nelle scoperte le grandi simmetrie della natura.

E più si va avanti nel cammino della civiltà e più i cervelli nostri diventano avidi di sentire e di sapere; e così come da una parte si va aumentando ogni giorno il numero degli eccitatori più grossolani del pensiero; dall'altra la diffusione della coltura accelera i mezzi dell'apprendere e i materiali da apprendersi; e sotto la vôlta gloriosa di quel tempio, che chiamasi un cranio umano, noi possiamo addensare sei mila e più anni di storia, quindici o venti lingue, il succo di molte scienze, i tesori estetici di dieci civiltà; tutto il patrimonio ereditato da centinaia e centinaia di secoli di vita vissuti prima di noi da altri uomini.

*
* *

Noi parliamo sempre del cervello come di una grande unità, come di una cosa sola, e invece non è che la confederazione di migliaia e migliaia, potrei dire di milioni di organi; perchè ogni cellula è un vero e proprio organo. Parlare del cervello come organo è lo stesso che parlare del ven-

tre, come fosse un viscere solo; mentre vi abbiamo il ventricolo, l'intestino, il fegato, la milza, i reni e tante e tante altre cose.

Quando Gall fondava la *frenologia*, i cui germi però si trovano negli scritti di molti suoi predecessori, adombrava la futura fisiologia della mente; ma, creando i suoi organi e cercandoli sulla superficie esterna del cranio, cadeva nella più puerile delle follie, rivestendo coll'abito dell'arlecchino una grande idea. Quando voi vedete un frenologo che palpa il cranio ad un tale, e pretende di cercar gli organi del pensiero, ridete pure senza misericordia di quei due matti e metteteli in fascio con gli altri matti, che, facendo girare i tavolini, vogliono parlare con gli spiriti. *Terque quaterque* spiritati! — Se potessi credere cose che la ragione rifiuta, vorrei poi credere qualcosa di più alto e di più consolante delle corbellerie degli spiritisti e dei frenologi.

Ma tiriamo via: gli organi cerebrali esistono, ma ancora si ignorano, e noi non possiamo che descriverne e numerarne i prodotti. Le varie loro attitudini, la diversa misura delle loro singole forze costituiscono le mille intelligenze umane, che

son così diverse le une dalle altre, quanto le faccie degli uomini; e più ancora.

Non si può assegnare ad ogni cervello la stessa igiene, appunto perchè ognuno di essi ha diverse forze e diversi bisogni. Misurare le proprie forze, conoscere profondamente i proprii bisogni intellettuali è il *busillis* dei *busillis*, è la scienza delle scienze; e ognuno di voi, che mi leggete, dovrebbe adoperare tutto sè stesso per raggiungere questo altissimo e utilissimo scopo. Sto per dire che qui, proprio qui, sta il nocciolo, il sugo, la quintessenza della igiene intellettuale.

Il cervello deve avere un proprio regime come il ventricolo. Uno stomaco per ben digerire ha bisogno di molta tranquillità, di molti stimolanti, di una data proporzione di grasso, di fecole e di carni. Un altro invece digerisce meglio quando è scosso dal sussulto del cavallo, quando è pieno di legumi e di zucchero. Ebbene vi è un cervello, che ha bisogno di continua ginnastica e di eccitanti fortissimi e che digerisce meglio le idee somministrate a piccole dosi e ripetute.

Studiando un cervello per assegnargli la sua dieta, si vien sempre alla conclusione, che vi sono *facoltà deboli, facoltà potenti*

e *facoltà assenti*. Quanto a queste ultime è inutile occuparcene; l'uomo può trasformare ma non creare. Non tentate dunque di imporre ai vostri figliuoli delle *vocazioni* artificiali, delle professioni per le quali non si sentono chiamati. Non vi potrebbe essere nè peggiore nè più pericolosa tirannia.

Alcuni indiani del Perù, ubbriacando i loro fanciulli, ponevano loro dinanzi armi, strumenti musicali e attrezzi agricoli, perchè scegliessero nella chiaroveggenza del delirio un segno della loro futura carriera. Ebbene, non vogliate esser meno sapienti di quei poveri indiani. Lasciate sempre a voi e ai vostri figli la più libera, la più ampia delle libertà nella scelta della carriera. Non v'ha regime, che basti ad educare un cervello messo fuori di posto; non v'ha igiene, che possa correggere le fatali conseguenze di questo errore fondamentale di regime.

E invece

Tutti sviati dietro al malo esempio

quando dobbiamo scegliere la nostra professione, ci appelliamo alla vanità, all'interesse, all'esempio altrui, a un mondo di avvocati pessimi, mentre non dovremmo

consultar altro che la nostra vocazione. Non v'ha uomo su questa terra, che non sia nato per qualche cosa, che non abbia qualche speciale attitudine, che lo renda capace di fare in società una discreta figura e di guadagnarsi un posto al sole. Convien saper trovare quest'attitudine e metterla sulla buona via, perchè s'accresca e frutti.

Cicerone una volta consultò l'Oracolo di Delfo sul da farsi, e questo gli rispose queste sapientissime parole, che valgono per tutti:

*Se vuoi giungere al sommo della gloria, dirigi il tenore della tua vita giusta il tuo naturale e non giusta l'opinione del popolo.*

E queste stesse cose pensarono e dissero altri grandi:

*C'est là, je crois, le grand secret. Suivre son caractère propre, la tournure naturelle de son esprit et les inspirations du sentiment.* (Mirabeau.)

*È questo, io credo, il grande secreto. Seguire il carattere proprio, le tendenze naturali del proprio spirito e la ispirazione del proprio sentimento.*

*Gli uomini d'ingegno non devono mai*

*servire che alle proprie inspirazioni.* (Raiberti.)

*
* *

Guardate, io ho tal fede nell'importanza della scelta del lavoro, che deve dare il pane e l'onoranza fra gli uomini, che giungo a consigliare un tantino d'insubordinazione verso i superiori, quando essi ci volessero imporre un mestiere contrario alle nostre attitudini.

Sopratutto poi l'ultimo dei criterii vostri nella scelta sia la vanità. È assai meglio essere il primo dei calzolai che l'ultimo degli avvocati; è assai meglio portar la giacchetta di fustagno e avere una larga agiatezza in casa, che esser vestito in abito nero e stentar la vita a mille e due, come regio impiegato.

Quando si batte la strada, per cui ci aveva fatti la natura, il lavoro è facile, è lieto; non stanca ma innamora, non annoia ma seduce. Nulla è invece più tormentoso che l'affaticare per ciò che non s'intende, il sudare tra solchi, che non son nostri, il sentirsi fuori di luogo, quasi un intruso.

Se dunque non avete scelto, pensate a scegliere bene: dedicate a questo lavoro il

meglio del vostro tempo, del vostro cuore, del vostro pensiero; consacrate a questa massima delle cose una meditazione profonda di almeno quaranta giorni e di quaranta notti.

E se già avete scelto e vi accorgete di aver scelto male, *fronte indietro!* Non abbiate rispetto umano, confessate a voi stesso e agli altri il vostro errore. Meglio grattarsi il capo, come ho fatto io, incominciando a scrivere quest'almanacco, che bestemmiare tutta la vita contro una irreparabile sventura.

## CAPITOLO TERZO.

Il troppo e il poco in fatto di lavoro cerebrale. — Danno dello studio eccessivo e nervosismo della società moderna. — Vergogne e pericoli dell'inerzia mentale.

O quanto è corto 'l dire e come fioco
Al mio concetto!

*Paradiso.* C. 33.

La testa ha il proprio coraggio come il cuore, e la mancanza di talento non è spesso che una mancanza di risoluzione. Credere in sè è raddoppiare le proprie facoltà.

KELLGREN.

Il genio è anche coraggio.

ISIDORO BOURDON.

La pensée use et tue.

E. SUE.

Anche quando abbiamo assegnato a noi stessi quel genere di lavoro intellettuale, che è proprio conforme alla natura del nostro ingegno, noi possiamo fare della pessima igiene cerebrale, lavorando troppo o lavorando troppo poco. Quasi tutti i problemi dell'arte della salute, dagli altissimi ai più bassi, si riducono sempre ad una

questione di bilancio; finiscono in quel famosissimo *ne quid nimis* (nulla di troppo), che ebbe tanti sinonimi in tutte le lingue e nelle bocche di tutti gli autori: *nè troppo nè poco; in medio stat virtus; in medio stat salus... in medio tutissimus ibis... aurea mediocritas*, ecc. Questa sentenza però (ve lo voglio dire qui fra noi in famiglia, e che nessuno ci senta) è un responso sibillinico, che pare un aforismo sapientissimo, e lascia invece il tempo che trova. Io anzi, fin dalla prima edizione dei miei *Elementi d'igiene*, che ormai hanno già undici anni di vita, mi sono indispettito fieramente contro quelli che fanno consistere tutta quanta l'igiene nel famigerato aforisma, che, ripetuto in tutti i tuoni e in tutte le lingue, non è che la negazione della scienza, la consacrazione delle mediocrità superbe e neghittose.

Io son d'accordo con voi; studiare troppo fa male, lo studiare nulla fa malissimo; ma dove incomincia il troppo e dove finisce il poco? Quando dobbiamo dire ad un cervello umano: *basta!* e a un altro gridare a squarciagola: *avanti*? Quando dobbiamo adoperare la frusta e quando il freno? È qui che sta il nocciolo della questione; è qui che noi dobbiamo aguzzare

la vista per cercare la verità vera e la verità utile, che dovrebbero trovarsi sempre insieme o almeno molto vicine.

In generale si potrebbe dire, che nella nostra società moderna, così come è fatta, specialmente nel nostro paese, alcuni pochi adoperano troppo il loro cervello, ed altri moltissimi l'adoperano troppo poco. Da qui la maggior parte dei malanni che ci pungono, che ci bruciano, che ci assassinano la vita; di qui una moltitudine fiacca e pesante, che deve esser guidata da pochi destrieri ardenti, ma resi troppo irritabili dal soverchio lavoro; di quì quell'isterismo rabbioso e noioso della nostra generazione attuale; di qui gli uomini enciclopedici, che devono menar le mani da soli per moltissimi che tengono le mani in tasca; di quì quella terribile e pericolosa necessità di far le cose in fretta e di farle quindi male. Io stesso sono il primo a riconoscere, che in gran parte è questa una triste necessità delle società bambine; e noi abbiamo ancora sulle carni gli avanzi delle fascie medioevali e in Italia poi anche qualche frusto di catena ai piedi. Di qui le bizze di chi vuol correre, mentre gli altri si fermano ad ogni passo e si grattano il capo; da quì questa furia ma-

ledetta di insegnare l'abbecedario a tutti, d' insegnarlo per forza, magari anche colle cannonate. Tutto questo va bene, ma *ogni troppo è troppo e ogni soverchio rompe il coperchio.* Lo squilibrio fra i moltissimi che pensan troppo poco e i pochi che pensan troppo è davvero eccessivo, ed è fra gli elementi più pertubatori della nostra società. Lo stesso avviene anche per l'alimento; v'è chi mangia troppo e vi è chi ha sempre fame; ma i pericoli del troppo e del poco sono assai maggiori, quando si tratta di quel laboratorio, che sta di casa sotto i capelli e che produce quegli alti e sublimi prodotti, che chiamansi leggi, libri, invenzioni, guerre, paci, arti, scienze, ecc.

—

I bisogni prepotenti sono quasi sempre sinceri, sopratutto quando durano lungamente, e ad essi si può ubbidire senza scrupoli e senza rimorsi. Quando dunque avete proprio una voglia matta di pensare, di scrivere e di lavorare, ebbene pensate, scrivete, lavorate. Se invece avete bisogno di grattarvi il capo, di battervi la fronte, di bever molto caffè, di adoperare tutte le fruste e tutti gli speroni dell'ar-

senale eccitatore, allora state in guardia, perchè lavorereste male e vi fareste del male.

Il lavoro del cervello è il più fino e il più alto fra tutti, ed esige una così lunga preparazione di cose e di tempi, d'uomini e d'elementi, che al pensarci su vengon le vertigini. Alcuni posson credere una solennissima ingiustizia il valore di centomila lire dato da un editore al manoscritto d'un grande scrittore;[1] ma se si pensa a tutta la lunga elaborazione di forze, che l'ingegno ha dovuto subire per trasformare dieci lire di carta bianca e dieci soldi d'inchiostro in un lavoro che vale ventimila scudi, si troverebbe che l'ingiustizia non sussiste più.

Facciamo un confronto grossolano. Io compero per una lira un pezzo di ferro greggio e lo do a lavorare a diversi artefici; ebbene:

| | | | |
|---|---|---|---|
| Trasformato in ferri da cavallo si venderà | 3 | lire |
| » in arnesi rurali | » | 4 | » |
| » in ferro ornamentale | » | 45 | » |
| » in aghi | » | 75 | » |
| » in bottoni e in fibbie d'acc. | » | 900 | » |
| » in ornamenti d'acciaio | » | 2000 | » |
| » in bottoni da camicia | » | 6000 | » |
| » in finiss. lancette d'orol. | » | 50000 | » |

[1] Invece in una manifattura di penne metalliche

E si tratta d'un pezzo di ferro: immaginatevi poi i valori diversi delle cellule nervose e delle trasformazioni del pensiero!

Quando pensate, abbiate dunque presente l'immenso valore di quel che fate; ricordate che per produrre uno dei vostri pensieri, ha lavorato e lavora tutto quanto il vostro organismo, dall'ultimo globulo rosso fino alle più profonde cellule nervose della corteccia grigia del cervello.

Oltre il bisogno, avete la stanchezza, che può darvi un secondo e prezioso criterio per misurare l'eccesso o il difetto del lavoro mentale.

Vivo bisogno di studiare, grande piacere di studiare — *avanti!*

Piccolo bisogno di studiare, nessun piacere di studiare — *indietro*! Scegliete una professione muscolare, e semintellettuale. Come si starebbe bene in questo mondo, se molti avvocati, ingegneri, politici e artisti lavorassero in terra invece che lavorare in inchiostro e carta! Quanti

di Birmingam una buona operaia taglia 36,000 penne al giorno, eseguendo 72,000 movimenti diversi del braccio, cioè due per ogni secondo in dieci ore di lavoro; per trenta soldi!

mostri di meno, quanti aborti e infanticidii di meno! E quanta salute godrebbero quegli spostati!

Io dicevo in un mio *Saggio sull'economia delle forze vitali,* che in Europa gli uomini delle classi alte son trascinati ogni giorno ed ogni ora ad un continuo abuso dell' intelligenza. Questa forza ci è tanto cara e preziosa, perchè è il palladio della nostra dignità, perchè è quella che ci fece dare il superbo battesimo dell' *homo sapiens;* perchè più d' ogni altra misura il valore degli uomini; perchè ci dà il pane e il tetto, e i facili riposi della poesia e l'onoranza fra gli uomini e il fascino conquistatore fra le figlie d' Eva; perchè è la sorgente d' ogni ricchezza e d'ogni potenza. Ebbene, noi andiamo con avida brama frugando e rifrugando le viscere di questa mina feconda, battendo ogni pietra e rintracciando la più sottile vena di metallo, sicchè il cervello si agita incessante fra la tempesta dell' esaltazione e la piatta calma della spossatezza. Dai primi crepuscoli della ragione infantile fino all'ultima sera della demenza senile tormentiamo il cervello, perchè ci dia l' oro e la gloria, perchè ci faccia ascendere il maggior numero possi-

bile di gradini nell' affaticata scala delle gerarchie.

Prima le minaccie e le emulazioni della scuola, poi la conquista di una corona nel gran circo della vita, poi lo scudiscio dell' invidia e dell'odio, le nausee dell' indifferenza, le torture celate dell' ambizione affamata e le amarezze quotidiane della vanità ferita; gli eccitanti del caffè, del tè, del tabacco e l' ansia dell' indomani e la sete di emozioni, tutto concorre a crucciare questo povero cervello, a spremerne l'ultima stilla d' un pensiero, a farne scattare l' ultima scintilla d' una volontà. La più parte degli operaj del pensiero pensa più che non può, lavora più che non deve, e in essi parmi vedere tante buccie d'arancio spremute e gettate al letame. Nè il brutto quadro è finito: alla morte del cervello, all' imbecillità, all' impotenza sopravvive la vita; vita di disinganni, di noie e di convulsioni.

—

Nelle classi agiate della società si incomincia quasi sempre troppo presto l' educazione della mente e invece di avanzare rapidamente negli studii, si logorano il corpo e la mente, e non si arriva più pre-

sto alla meta. Per la più parte dei fanciulli basta incominciare l'istruzione a sei anni, ed anche allora il lavoro non deve essere lungo nè eccessivo, ma spesso interrotto dagli esercizii del corpo e fatto in camere dove circolino libere e serene l'aria e la luce. I bimbi troppo gracili devono incominciare i loro studii più tardi ancora. La memoria è di tutte le facoltà quella che più impunemente può essere esercitata in quell'età, ma dal raziocinio non si può pretendere più che non si debba. Che la vanità paterna non si faccia omicida del corpo e della mente; che i sensi e la memoria siano educati sopra ogni cosa; che le fastose pompe di un'erudizione immatura non nascondano un vuoto, che sarà poi molto difficile di riempire.

All'epoca nostra, ad onta di tutti i progressi fatti dalla moderna educazione, gran parte della giovinezza va impiegata a correggere gli errori di una falsa istruzione avuta nell'infanzia e nell'adolescenza.

Un'altra epoca della vita, in cui riesce pericolosissimo l'abuso dell'intelligenza è quella della pubertà. Guai se in quell'epoca s'impongono dure fatiche cerebrali! L'abuso della vita fa fallire l'organismo, e si muore di tisi, si muore di febbri tifoidee

o si logora la salute per sempre. Qualche volta il cervello soffre da solo e le più belle intelligenze abortiscono in una sterile ginnastica, che divora e uccide il delicato viscere pensante.

Parenti ed istruttori si fanno a gara complici involontarii di questi omicidii. È nell'adolescenza, che spuntano i primi raggi delle più belle intelligenze, e la vanità di chi studia e quella di chi insegna, cospirando insieme, eccitano la mente a far più, a far meglio, a conquistare ogni giorno nuovi allori scolastici, sicchè il cervello viene spesso a cadere sotto l' eccessivo lavoro. In quell' età i giovani di mente svegliata hanno bisogno di freno, più che di frusta, e per moltissimi, che sono morti o hanno ucciso il cervello, avrebbe valso meglio il leggere una pagina d' igiene, che il tradurre *Omero* o pubblicare i frutti immaturi d'un ingegno abortito. Quante illusioni svanite, quante menti sfruttate, quante speranze perdute per aver voluto contraddire la natura. Quanti giovani, che avrebbero fatto l'orgoglio delle famiglie e della patria, giacciono nell' oscuro silenzio del cimitero, uccisi innanzi tempo dall' abuso del pensiero fatto all'epoca della pubertà!

L' abuso dell'intelligenza è pericoloso ad

ogni età. Eccovi schierate davanti agli occhi le conseguenze più comuni di questo peccato dell' igiene cerebrale:

Digestioni difficili.

Stitichezza, emorroidi ed altri malanni del fegato e dell' intestino.

Nevralgie frequentissime, nervosismi generali, eccitabilità straordinaria.

Veglie ostinate, vertigini, congestioni cerebrali, apoplessie.

Ipocondria e forme diverse di pazzia.

Renella, calcoli,[1] catarro della vescica, vizii di cuore.

Vi basta?

È difficile assegnare la misura igienica dello studio ad ogni intelligenza. Alcuni possono impunemente studiare per molti giorni di seguito, dodici o quindici ore al giorno, mentre altri sono già stanchi dopo una lettura di due ore o dopo aver scritta una lettera. L'intermittenza delle facoltà cerebrali è la legge più fondamentale che

[1] Civiale conta 148 uomini illustri che soffrirono di calcoli orinarii: fra essi citerò soltanto Bacone, Bossuet, Buffon, Michelangelo, Cesarotti, Erasmo, Franklin, Harvey, Leibnitz, Linneo, Mascagni, Montaigne, Napoleone, Newton, Rousseau, Scarpa, Volney, Voltaire e Walpole.

ne regola la vita, e la domenica, prima che dalla religione, è imposta dall' igiene. Un dotto giornalista di Londra diceva di non aver mai veduto un operaio dell' intelligenza, che, lavorando sempre, senza santificare la domenica, non avesse ucciso sè stesso o il proprio ingegno.

Il riposo dell' intelligenza è una legge inesorabile, che non si può violare. Chi spesso riposa, ritrova poi nella più valida prontitudine della mente di che ricompensare ad usura il tempo dedicato all' ozio fisiologico. In nessun campo come in quello del pensiero vale il dogma che *intensità è eguale ad estensione*. Nessun organo è più delicato e più fragile del cervello; nessun organo ha bisogno di più lunghi riposi, dopo aver sprigionato quella forza sublime, che chiamasi pensiero. Il tempo è la pessima misura fra tutte per segnare il merito e il valore dell' intelligenza. Lavorate e riposate, e dopo aver riposato, riposate ancora. Lasciate che l' aria e l' onda del sangue rinfreschino le fibre affaticate e febbrili; in un sùbito baleno il cervello si ridesterà a nuova vita e troverete in breve ora tanti tesori di freschezza e di forze, che si sono accumulati in quel santuario.

Le vacanze scolastiche non sono concessioni fatte all' infingardaggine degli scolari, ma sono uno dei precetti più sani dell' igiene intellettuale. Che i pedanti non alzino la loro voce impotente, e pensino piuttosto a concederle più generose agli studenti del ginnasio e sopratutto del liceo. In queste scuole si trovano i giovanetti verso l'epoca della pubertà, e più che mai hanno bisogno di lunghi riposi. È sragionevole, è folle l' esser severi cogli scolari dei licei, mentre poi si concede tanta larghezza agli studenti dell'Università. Si cessi dal soffocare quelle tenere menti col peso immane di tanti studii vani, e concedendo lunghe e ripetute vacanze si esigano poi, nei giorni di studio, attività ed energia. Vi sono molti che credono di trasformarci in prussiani, adottando nelle nostre scuole l'orario delle scuole germaniche. La nostra natura è così diversa dalla tedesca, come una pesca è diversa da una mela. *Quam parva sapientia regitur mundus!* L'italiano lavora in fretta, immagina assai, crea moltissimo; ma ha bisogno di lunghi ozii fra l' uno e l'altro lavoro. Il tedesco medita lungamente, resiste alla fatica più di noi, ma cammina più adagio di noi. Stimiamoci a vicenda, ma non facciamo le scimmie della

Prussia, come l'abbiam fatto pur troppo sempre della Francia. Cerchiamo piuttosto di imitare i nostri avi lontani.

—

L'abuso dell'intelligenza non consiste solamente nello studio eccessivo, ma può avere altre forme più comuni. La febbre degli affari, l'ansia del guadagno, le preoccupazioni mentali d'ogni genere consumano il cervello, stancheggiandolo anzi tempo e disperdendone le forze per cento canali diversi. Si viaggia sempre in ferrovia, si parla col telegrafo, si fuma a dieci anni, si fa lo sconfortato a venti, e si chiama vecchio un uomo di quarant'anni; pare che ognuno di noi si sia prefisso a guida della vita quelle ardenti parole del Guerrazzi:

« *La quiete non è vita. Trapassare d'una in altra vicenda, agitarsi incessantemente nel tripudio e nell'affanno; percuotere ed esser percosso; amare ed odiare, or angelo or demonio, e verme e Dio, questa si chiama vita.* »

No, la vita non è questa; questa è convulsione, è spasimo, è delirio. Vivere è una cosa bella e dolce e serena; vivere

vuol dir saltellare sul prato quando si è bambini e fanciulli; cogliere i fiori della voluttà in primavera; assaporare i frutti dell'estate in estate e quelli dell'autunno in autunno, e riscaldarsi al fuocherello dell'inverno. Ad ogni epoca della vita le proprie gioie e le proprie fatiche; ad ogni sudore il proprio riposo; ad ogni salto la sua quiete; ad ogni minuto il suo còmpito. La calma nella forza è il più prezioso tesoro, è la virtù più divina, che possa onorare l'uomo, ed essa posa in gran parte sopra una saggia economia delle forze intellettuali.

La vita ferroviaria e telegrafica, che menano moltissimi uomini della classe media e della classe alta, rende ogni giorno più frequenti le malattie nervose e mentali; e son sicuro che non passeranno molti anni, senza che si senta il bisogno di istituire una inchiesta sopra il nervosismo generale di tutta la società moderna. Il farsi ogni dì più popolari le cure idropatiche e l'indirizzo sempre più igienico della medicina moderna accennano a questo nuovo bisogno sentito dalle generazioni attuali, di calmare i nervi troppo spasimanti e di dare un po' di pace al povero cervello isterico e ipocondriaco.

Il lavorar troppo poco è per il cervello un grosso guaio. L'inerzia della mente è una vera gangrena del cervello e della società. Estesa su larga scala genera la tirannide, mantiene vive le crittogame della superstizione e dell'idolatria, disonora una nazione. Un popolo che non pensa, merita le catene al pugno e l'insulto degli altri popoli, che per mezzo del lavoro intellettuale esteso nelle masse si fanno ricchi e potenti. Il vero peccato d'origine dell'umanità è il saper nulla, ed è per l'esercizio attivo, incessante del pensiero, che i despoti non avranno più soldati, e la società non avrà più nè poveri nè servi. Benedizione e gloria al lavoro della mente; gloria al raggio di luce involato al cielo da Prometeo!

Il cervello abbandonato a lunghi riposi si intorpidisce talmente da rendere penosa la più piccola fatica. L'uomo eletto (dice Balzac) mantiene il suo cervello nelle condizioni di produrre, come gli antichi eroi avevano sempre forbite e pronte le loro armi.

I riposi brevi invigoriscono la mente; i riposi troppo lunghi la fiaccano; e così come gli atleti fanno ogni giorno, anche

viaggiando, un po' di ginnastica per conservare sempre le loro forze in una vigorosa prontitudine; così devono fare tutti gli operaj grandi e piccoli del pensiero.

Quando l' inerzia intellettuale è divenuta un' abitudine di tutta la vita, questa si accorcia in due modi diversi, cioè:

Colla perdita di alcune fra le gioie più belle, più pure, e

Col predominio degli istinti bassi, che vengono a prendere il posto del lavoro cerebrale e che logorano l' organismo assai più delle fatiche mentali.

Un ricco ozioso è un animale di bassissima gerarchia, che mangia, beve e dorme e sopratutto si annoia; mentre, adoperando il cervello, non solo darebbe alla società, in cui vive, un utile e nobile tributo, ma affinerebbe la propria sensibilità in modo da centuplicare le gioie della vita. Tutta intiera la fortuna di Rotschild non vale a pagare le voluttà della contemplazione di un cielo stellato o d' un prato fiorito; e queste care bellezze non si godono in tutta la perfezione che da chi educa il cervello alle delizie delle gioie intellettuali. L'ozio, invece, ottunde sensi, cuore e intelletto, e quando con un milione in tasca si sbadiglia dinanzi ad una scena che fa spasi-

mare di voluttà un povero letterato, questi è di certo più felice del milionario.

L'influenza del lavoro mentale è benefica, è salutare, è moralizzatrice. Dopo aver bevuto il vino del Reno si trova assai insipido il pisciarello delle vigne di pianura; e dopo aver goduto le gioie virili del pensiero, si trovano ributtanti le orgie della mensa e i delirii dei sensi; per cui si diviene avari delle proprie forze e si vive più sani e si campa più vecchi.

## CAPITOLO QUARTO.

Piccola igiene mentale. — Le ore, i climi, le stagioni, i metodi del lavoro. — Economia degli eccitanti cerebrali. — Una promessa per l'avvenire.

Una dies sapientis plus patet quam imperitorum longissima aetas.
Val più il lavoro d'un giorno d'un sapiente che tutta la vita d'un minchione. (*Traduzione libera*).

SENECA.

Oggi si studia poco, si studia male.
GIOBERTI.

Anche lavorando colla testa nella giusta misura che il nostro cervello richiede, noi possiamo commettere gravi peccati d'igiene per il modo con cui studiamo. Fra noi, per esempio, quasi sempre si studia di sera o di notte, e si logorano occhi e cervello. Quest'abitudine è tanto nociva, che se io riuscissi nel mio almanacco a non insegnar altro che questo agli operaj del pensiero che mi leggeranno, mi terrei contento di aver fatto questo undecimo lunario.

L'ora migliore per lo studio intenso è la mattina a digiuno. Allora il sangue si è già arricchito col prodotto della digestione del dì innanzi, i nervi e il cervello sono confortati dal riposo della notte, e le idee sgorgan facili e feconde dal cervello riposato e nudrito. Di notte invece si lavora con organi invasi da un'eccitazione febbrile e si consuma la candela, accendendola per i due poli del suo lucignolo.

Aveva dunque ragione Gibbon, l'immortale autore della *Storia della Decadenza dell' Impero Romano,* di scrivere:

« Ell'è una fortuna per gli occhi miei e per la mia salute, che il mio ardore temperato non abbia mai ceduto alla tentazione di impiegare le ore della notte! »

Eppure gli studenti, i letterati, i lavoratori del pensiero preferiscono in generale lo studio notturno, perchè soffrono il freddo nel balzare dal letto di buon mattino!

I grandi lavoratori, che seppero conservare l'agile freschezza della mente fino a tarda età, studiarono sempre di giorno. L'immatura sterilità di molti fra i nostri uomini d'ingegno deriva in gran parte dalle loro pessime abitudini di igiene mentale. Alzandosi due ore più presto del solito

per quarant'anni si vive 20,200 ore di più, cioè quasi tre anni e mezzo.

—

Pessima abitudine è quella di leggere mentre si pranza. Mangiare e leggere son due cose che non stanno insieme, e facendolo si mastica male, si digerisce male, si sciupa la salute in due modi diversi e in in una volta sola. Anche lo studiare subito dopo il pranzo è dannoso al cervello e allo stomaco. Nei casi di lavori indispensabili conviene aspettare almeno due ore, e nel frattempo fare una passeggiata o un sonnellino, a seconda dell'età e dei gusti. Meglio però è dedicar la sera ai geniali ritrovi, alla vita della famiglia e al riposo.

—

I diversi poteri della mente raggiungono diversa energia anche per influenze dei climi e delle stagioni. Ben lo dice Michelet: « *Nos travaux se ressentent de la contrée où ils furent accomplis. La nature travaille avec nous.* »

In generale giovano agli intensi lavori della mente gli alti monti e i climi eccitanti; sono invece nemici del pensiero i paesi palustri e le così dette *arie grosse.*

Quanto alle stagioni ognuno di noi ne riceve influenza diversa; per cui a taluno è più piacevole e facile lo studio nell'estate; ad altri invece la brezza invernale è stimolo al lavoro. Vedetene illustri esempii:

—

« Non ebbi mai lo spirito più vigoroso, nè la composizione più facile che nell' inverno, in mezzo al tumulto della società e del parlamento. »

GIBBON.

—

Mazzini preferiva l' inverno, perchè l'estate lo indeboliva.

—

Alfieri si trovava molto stupido nei venti solstiziali ed equinoziali, molto più stupido la sera che la mattina, e aveva più fantasia, entusiasmo ed attitudine all' inventare nel sommo inverno e nella somma state, che nelle stagioni di mezzo.

Altrove, nella sua vita, dice: « L'estate è la mia stagione favorita, e tanto più mi si confà, quanto più eccessiva riesce, massimamente per comporre. »

Michelet dedicava l'inverno alla sua *Storia di Francia* e l'estate a quei bizzarri e

sensuali libri, che si chiamano: *L'insecte, La mer, L'amour*, ecc.

E se mi permettete di mettere un piccino accanto a questi grandi, vi dirò che anch'io ai primi freddi mi sento cadere in letargo come le marmotte, e mi accorgo che il cervello sonnecchia. Nell'inverno sono quindi disposto meglio ai lavori pazienti e calmi della scienza, che alle ispirazioni dell'arte; mentre è nei più ardenti giorni dell'anno che ho scritto le più calde pagine dei miei libri.

—

Si deve studiare in camere ben ventilate e non troppo calde, a capo scoperto e coi piedi caldi; interrompere spesso il lavoro con profonde ispirazioni e coll'agitarsi un poco per la camera. Tenete nello studio un pallone di gomma elastica e non vergognatevi di adoperarlo.

—

Uno degli errori più comuni nell'igiene del cervello, e di cui non vanno netti neppure i più sapienti educatori di sè stessi, è quello di passare improvvisamente dal più intenso lavoro al riposo assoluto, disperdendo in questo modo una grande quan-

tità di forze. Voi sapete, che se fosse possibile arrestare la terra con un urto o con un brusco colpo, la forza viva del suo movimento si trasformerebbe in calore, e questo, secondo Helmholtz, la riscalderebbe all'enorme temperatura di 100 e forse di 150,000 gradi, fondendola e trasformandola in vapore. Quest'urto farebbe dunque sparire la terra. Ebbene, avvengono di questi fenomeni anche nel cervello. È cosa più difficile arrestare un cervello, che è spinto a grande celerità sulle rotaie del pensiero e sulle ali dell' entusiasmo, che il frenare una locomotiva che corre; e quella forza che nel più vivo dell' azione si spezza, o va miseramente perduta o logora la macchina da cui essa si sprigiona.

Dopo una intensa meditazione e un fervido scoppio di fantasia v'ha nel cervello una oscillazione che non cessa subito; v'ha una quantità di moto che deve essere adoperata a lavori meno gravi e di breve durata.

—

Nell'uso sapiente degli eccitanti intellettuali sta una gran parte del segreto con cui molti sanno lavorare assai e senza fatica. Alcuni di questi mezzi sono di ordine morale, altri di ordine fisico.

I primi sono alcune fra le passioni, che fanno palpitare più forte il cuore dell'uomo; cioè l'ambizione, l'amor del guadagno, l'amor della lotta, l'amor del sapere.

Di tutte le passioni, che possono accrescere intensità al lavoro della mente, la più insaziabile è l'ambizione, e nel disequilibrio fra essa e l'ingegno è nascosto il segreto di molte sventure e di molti suicidii. Avere tanta ambizione quanto si ha d'ingegno, è la formola ideale dell'umana perfezione ed una delle garanzie più sicure della felicità. Se essa potesse applicarsi sempre e dovunque, non vi sarebbero molti goffi ridicoli, molti oppositori ad oltranza, molti autori che ingombrano le biblioteche.

Gli eccitanti fisici della mente son tutti alimenti nervosi e son presi dai narcotici, dagli alcoolici e dai caffeici.

L'oppio, l'haschisch, la coca possono eccitare la fantasia, ma lo fanno in modo tumultuoso; e se in Oriente molti letterati, ed ora in Inghilterra e negli Stati Uniti alcuni poeti e scrittori, hanno ricorso al succo del papavero per dar fuoco alla mente, è una grave sventura, perchè sciupano il cervello, e spesso i prodotti *oppiati* di quelle teste sentono del ditirambo o dell'apocalisse.

Gli alcoolici sono più amici dei poeti che degli scienziati. Il vino era la bevanda prediletta di Jean Paul Richter, e sul tavolo di studio ne avea sempre una bottiglia; così come Orazio, come Goethe, come il povero Rovani e tanti altri. Anche parecchi maestri di musica ebbero le loro migliori ispirazioni a tavola fra le bottiglie e i bicchieri. Pitt, quando aveva a trattare cose di alta importanza, prendeva d'un fiato un bicchiere d'Oporto con una cucchiaiata di china. Bacco però in generale è più amico di Venere che di Minerva, e la scintilla dello spirito, che scocca al tintinnio dei bicchieri, rare volte piglia forme lucide e ordinate.

I veri e migliori amici del cervello sono il caffè, il tè, il mate, il guaranà e la cioccolatta, tutte cose che i lettori dei miei almanacchi conoscono già da un pezzo (*Igiene d'Epicuro*, 1872). Mi permetterò di aggiungere a quel che ho già scritto, or son tre anni, un piccolo codicillo, tanto più perchè il mio grosso libro sulle *Feste ed ebbrezze*,[1] è poco conosciuto, avendo il grave torto di esser scritto in due volumi

[1] Vedi la monografia degli alimenti nervosi in MANTEGAZZA, *Quadri della natura umana, Feste ed ebbrezze*. Milano, 1871.

di più di mille pagine e, peggio ancora, di costar *lire dieci*.

Le essenze del caffè e la caffeina, appena entrate nel nostro organismo, sono avidamente assorbite dai vasi ed entrano nel sangue a vellicar tutti i nervi, a suscitare, ad operoso lavoro tutte le cellule del pensiero. Dinanzi al caffè fuggono impaurite tutte le nebbie del cervello e del cuore; al mattino una tazza di moka fa in noi lo stesso effetto del sole, che appare sopra una pianura umida e annebbiata. Dinanzi al sole la goccia di rugiada divien perla, e la nebbia si cambia in cielo trasparente; dinanzi al caffè la noia displicente divien languore e solletico, e l'inerzia diventa lavoro. Ogni odore è più delicato dopo il caffè, ogni armonia è più armoniosa, ogni contatto più voluttuoso, ogni bacio più innamorato, perchè tutte le sensazioni si affinano e la sensibilità è di molto cresciuta. E come avviene delle sensazioni, avviene anche delle idee, che si fanno più chiare, più nette, talchè la verità ci appare più trasparente e più sicura. Che se il caffè si versa con onde più generose nel nostro cervello, l'attività del pensiero diventa fervore, trasporto, tumulto operoso ma ordinato; le ali del genio si aprono più larghe e battono forte

il volo verso le più alte sfere del bello. L'artista e il politico, l'uomo di scienza come l'uomo d'azione, sentono, per opera del caffè, cresciuta l'attività del lavoro, senton più tesa la molla che genera e trasforma la forza.

Alcuni pretendono che il tè ecciti meglio del caffè la facoltà del ragionare, mentre questo darebbe invece una maggior vivacità alla fantasia; e può anche darsi che ciò sia vero; ma a questo proposito il modo di sentire è tanto diverso da uomo a uomo, che riesce difficile distinguere e precisare.

Io, sulle mie esperienze e su quelle di molti amici miei, giudicherei il tè un fratello minore del caffè, che suscita a minor tumulto la fantasia, ma rasserena la mente, rischiarandola direi quasi dalle nebbie dell'obesità e scuotendola dai fanghi del letargo; ci acuisce i sensi, rendendoci quasi più trasparente l'atmosfera che circonda tutti gli oggetti. Del resto, ve l'ho già detto nella mia *Igiene d'Epicuro,* e là rimando il benigno lettore.

Il grande segreto per adoperar bene gli eccitanti intellettuali è quello di sospenderne l'uso di quando in quando. Invece, quando non se ne risente più l'azione ravvivatrice, se ne aumenta la dose, e da una

tazza di caffè si passa a due, a tre, a quattro, a dieci; e questo è un vero peccato mortale, al quale io non dò l' assoluzione. A Venezia, in paesi di clima molle e palustre, si possono tollerare grandi dosi di caffeici; ma fuori di questi casi speciali, l' abuso del caffè e del tè per sovreccitare il cervello riesce molto pericoloso.

Nulla aiuta meglio i lavori del pensiero quanto il prendere una buona tazza di caffè prima del lavoro, di buon mattino, a digiuno, e il ripeterla dopo due o tre ore di studio, se questo deve durare fin verso il mezzogiorno. Ogni tre o quattro giorni è utilissimo lasciare il caffè, quando si vuol riposare la mente, o occuparla in lavori meno severi. Se si fa una gita in campagna e si riposa per parecchi giorni, è molto opportuno lasciar del tutto l' uso del caffè. Quando il lavoro è intenso e continuato per parecchi giorni, invece di accrescere la dose del caffè, val meglio appigliarsi al tè, al mate, al guaranà, al caffè misto alla cioccolata.

---

È raro che si abbia bisogno di calmanti del pensiero; il riposo, le passeggiate, la distrazione in tutte le sue forme possono

dar pace ai cervelli più eccitati. Quando durante il lavoro, la febbre cerebrale cresce di tanto da far ingombro alla mente, è utile mettersi a passeggiare, a cantare, a giuocare alla palla, o come soleva fare il nostro illustre Cattaneo, bagnare faccia e capo nell' acqua fresca e ripigliare poi il lavoro. Ricordo anche quel genio di fantasia e di cuore, che si chiama Giannina Milli, la quale meco si adirava; quando io le ebbi chiesto se prendeva caffè od altro per prepararsi all' improvvisazione, e mi rispondeva: *Prendo limonate e digiuno; ho bisogno di calma e non di sferza.* E un regime calmante ancor più energico usava Byron.

—

Un ultimo consiglio e poi ho finito. — I veri e grandi lavoratori troveranno cosa utile l' alternare una fatica con un' altra di diversa natura. Dopo l' immaginazione si può adoperare la riflessione; alternar la scrittura colla lettura, gli affari collo studio, e così via. Per alcune elette e benedette nature è anzi questo l'unico modo di riposare.

Sapete tutti, che Voltaire aveva nel pro-

prio studio diversi tavoli e leggii, sui quali disponeva lavori di diverso genere e passava dall'uno all'altro con calma serena e vigorosa prontitudine. Il nostro Quintino Sella, uomo d'acciaio fuso e che sarà benedetto dai posteri, malgrado sia stato per tanti anni ministro delle finanze, si riposa passando da un lavoro di politica ad uno di cristallografia o di geologia, e ricreandosi col leggere ad alta voce ed assaporare Lucrezio.

*
* *

Scommetto, che più di cento lettori, giunti fin qui con una speranza sempre delusa, s'impazientano alla perfine sul serio e, gettando via il povero mio almanacco, gridano con vivissima collera:

Ma che testa! Ma che testa! Ma dov'è mai l'igiene della testa? Qui si parla di educazione, di filosofia, di tutto, fuorchè della salute del capo. — Io soffro di emicrania e di dolori non si parla... Io patisco un perpetuo raffreddore ed i raffreddori non compaiono. Ma che razza d'igiene è quella di questo almanacco?

Abbiate pazienza; ma ho ragione io e avete torto voi. Dio volesse che l'educazione fosse sempre igiene e che la filosofia

non guastasse la salute! — Parlandovi delle condizioni migliori per pensar bene senza rovinare il corpo, io credo di far dell'igiene, e quanto ai raffreddori e ai mali di capo e a tante altre coserelle minute della patologia cerebrale, io ve ne discorrerò un'altra volta, facendovi un pochino di medicina domestica. Non dobbiamo noi campare ancora un pezzo, non dobbiamo noi trovarci insieme per molti anni, onde mangiare tutto il grosso popone dell'igiene, che andiam tagliando a fette? Or bene, quest'anno la fetta è già grossa abbastanza. e mi par anzi di vedervi dentro molti e molti semi, che (diciamolo alla secentista) piantati nel fecondo terreno del vostro cervello, daranno larga messe di mature meditazioni e di dolcissimi frutti del sapere.

Vi dirò una parola sola sulle insolazioni. Io vi ho insegnato già da un pezzo a non aver paura del sole, anzi vi ho incoraggiati ad amarlo assai, come il migliore dei nostri amici, ma da questo al beccarsi una insolazione c'è che ire, e oggi molti soldati e ufficiali patiscono gravi malattie mentali e forti nevralgie ed altri malanni senza fine, perchè nelle marcie, negli esercizii, nelle manovre si abusa dell'esposizione al sole. Se

queste poche linee cadranno sotto gli occhi dei nostri bravi generali superiori, vi si fermino un tantino, perchè vi è materia di un'inchiesta seria e importante. Da qualche tempo alcune malattie dei centri nervosi van diventando troppo frequenti nell'esercito, perchè non vi sia luogo a pensarci. Non è forse la nostra armata uno dei nostri più preziosi tesori, e non vi ha insegnato ad adorarla quell'*angelo-soldato* o quel *soldato-angelo,* che si chiama Edmondo De-Amicis?

Butto al vento un'altra sementina e poi chiudo il capitolo.

L'emicrania è una delle malattie più comuni, e ne parleremo lungamente in uno degli almanacchi, che hanno di là a venire. Ma intanto una parola sola.

Voi sapete che in Europa vanno in giro per farsi vedere due belle fanciulle saldate per i fianchi, che si chiamano Cristina-Millie. Or bene, quando una testa di quel doppio organismo ha l' emicrania, l'altra ne è attaccata anch'essa subito dopo; ciò che prova che questa affezione prediletta delle signore è qualcosa più che una semplice nevralgia sopra-orbitale.

## CAPITOLO QUINTO.

**L'abitudine e le sue leggi. — La medaglia e il suo rovescio; buone e cattive abitudini. — Pericoli del mutar troppo rapidamente le abitudini. — Solito fervorino finale.**

Scegliete il metodo migliore di vita: l'abitudine ve lo renderà dolce.

PLUTARCO.

L'abitudine non è che uno dei principii della natura e tira tutta la sua forza da questa origine.

HUME.

Gli uomini, anche quando son deboli o vecchi, sopportano le fatiche più facilmente dei giovani e dei robusti, che non vi sono abituati.

IPPOCRATE.

L'homme a l'intelligence moutonnière.

TAINE.

Io incomincio a credere che le cose che abbiam sempre in bocca, son quelle che conosciamo meno; e ve lo voglio provare con due parole.

Chi non parla, almeno dieci volte al giorno, di Dio e della grammatica? E chi non conosce queste cose, delle quali il maestro,

il babbo e la mamma ci parlano fin da quando abbiam cinque anni? Or bene poche cose ci sono meno note di Domeneddio e della grammatica; e provatevi a domandarne notizia ai più grandi teologi, filosofi e filologi di questo mondo.

E chi non parla, straparla e riparla di politica? Provatevi a domandarne la definizione ad un deputato o ad un senatore, e ne sentirete delle belle.

In Italia nessuna ignoranza eguaglia quella politica; eppure chi non si sente capace di diventar ministro, prefetto, consigliere di Stato?

E l'abitudine? Non l'abbiamo noi in bocca questa parola ogni giorno, ogni ora ed ogni minuto? Anzi, quando ci si affaccia qualche oscuro problema, che riguarda la natura degli uomini o delle nazioni, la salute o l'ordinamento sociale; le stravaganze degli individui o le monotonie delle masse, chiudiam gli occhi, arrughiamo la fronte e sputiam fuori con aria pedantesca questa sentenza magna:

*È tutto affare d'abitudine!*

Dopo questo aforisma chiaro e preclaro, non occorre dir altro; il problema è risoluto; ci è aperto il profondo e il piano,

l'alto e il basso dell'umana natura. *Affar d'abitudine!*

E che cosa è di grazia l'abitudine?

L'abitudine è una di quelle cose vicine a noi, che non c'è neppur bisogno di allungar il braccio per toccarle; così volgare che l'abbiam sempre in bocca, e non passa giorno, che non dobbiamo adoperare le parole *abituarsi, non abituarsi, avezzarsi, disavvezzarsi* e simili.

*
* *

Un signore, amico d'un vostro amico, vi è presentato, mentre voi state pigliando il caffè.

Prende il caffè lei?

No, non vi sono abituato.

Non le piace forse?

Mi piacerebbe assai, ma non ho mai potuto *avvezzarmi.*

*
* *

Ogni giorno, da più mesi, uscendo di casa il mattino, incontrate una bambina d'un vostro vicino, ricciutella e graziosa, e voi ogni giorno le fate una carezza e le date un bacio; le portate un ninnolo o un confetto.

Un bel giorno non la trovate più e ve-

nite a saper, ch'essa è andata in campagna e allora tristamente esclamate:

Oh che brutta cosa! Me ne avevo fatto una così cara *abitudine!*

Ma lei, studia di notte?

Pur troppo.

È cosa molto malsana; perchè non si alza piuttosto di buon mattino?

Lo vorrei fare, ma non ho mai potuto *abituarmivi.*

* * *

Eccovi tre esempi di fatti presi da tre parti del mondo umano e nei quali entra come elemento l'abitudine; ma potrei citarvene mille. Ogni giorno, a tavola e nel laboratorio, parlando di educazione o di cucina, di politica o di storia, di bambini o di popoli, noi dobbiam parlare dell'abitudine; noi dobbiamo trovarci dinanzi questo elemento, che è l'affermazione di una delle leggi fondamentali del sistema nervoso.

Se nei miei almanacchi ve ne parlo oggi soltanto, dedicandole un capitolo speciale, è perchè il cervello è uno degli organi che più d'ogni altro subisce le influenze e le prepotenze dell'abitudine. Del resto essa

abbraccia tutto quanto il campo smisurato della vita dei nervi, del sentimento e del pensiero, e per mostrarvi quanto siano distanti i poli, entro i quali si muove, vi dirò soltanto, che essa ci fa prendere il caffè al mattino da forse venti anni, e ci fa continuare a dir male del governo, perchè da secoli eravamo abituati a vedere in esso un nemico. Anche oggi il romagnolo (bella razza davvero: onesta, fiera, ruvida di fuori e soavissima di dentro), per dirvi che un tale vuol fargli sopruso o prepotenza dice: *mi vuol fare una legge;* e senza saperlo con queste parole scrive una pagina della propria storia. Aveva proprio ragione il Roose di dire, *che l'abitudine è quanto di peggio e di meglio vi ha nella natura dell'uomo.*

L'abitudine è una delle forme psicologiche della legge universale d'inerzia, e di certo una delle leggi più elementari del moto, che una volta diretto in un senso, non si arresta, se non trova ostacoli che gli mutino direzione o lo trasformino in altre forze. Forse lo stesso istinto non è che un'abitudine trasmessa attraverso le generazioni; non è che il mutamento dell'individuo trasmesso per via dell'amore.

Il sistema nervoso è il meccanismo a tipo

più periodico che si conosca; per cui vive di remittenze e d'intermittenze continue.

Per quanto la vita sia un continuo mutamento, noi nelle diverse unità di tempo che si corrispondono, siamo più rassomiglianti che in tempi diversi. Oggi alle quattro dopo mezzogiorno, per esempio, noi siamo molto rassomiglianti a quello che eravamo ieri alla stessa ora; e saremo quindi disposti, più che in qualunque altro tempo, a rifare quello che ieri avevamo fatto alle quattro.

In ogni abitudine, presa dalla più modesta sfera come dalla più eccelsa, si trovano sempre questi elementi:

*Ripetizione d'uno stesso atto.*

*Modificazione permanente dell'organo che lo compie.*

*Facilità crescente di riprodurlo, quando si ripetano le stesse condizioni nelle quali quest'atto fu eseguito.*

Se mi permettete di essere pedante, vi proporrei questa definizione:

*L'abitudine è una modificazione permanente di un organo o di una funzione prodotta dalla frequente ripetizione di uno stesso atto, per cui questo diventa sempre più facile e più necessario.*

Questa definizione mi sembra abbrac-

ciare tutta quanta la storia naturale dell'abitudine; mi sembra stringere in un fascio anche i fatti in apparenza più contradditorii, fra gli altri quelli che facevano dire a Bichat, che l'abitudine rende più squisiti gli organi, che ci mettono in rapporto col modo esterno, e più ottusi quelli che servono alle funzioni assimilatrici.

L'abitudine perfeziona i muscoli, i sensi, il cervello; tutte quante le funzioni della vita, così come può guastare muscoli, sensi, cervello e ogni cosa. Nell'uomo vi ha tale pieghevolezza e tale ricchezza di elementi superiori, da rendere possibile ogni abitudine, appena essa possa accordarsi colla vita.

Il Groenlandese mangia il chimo tolto dallo stomaco del rangifero; lo Jacuto mangia la placenta della propria moglie; Du Quincey beveva 60,000 goccie di laudano al giorno. La favola di Mitridate esprime quasi con una forma di mito questa indefinita possibilità dell'uomo di abituarsi al male.

Questa abitudine è però sempre a danno della vita presa nel suo insieme; è sempre un allontanamento dal tipo normale, fisiologico dell'organismo. Convien dunque sopratutto adoperarsi a prendere per tempo

buone abitudini, che ci rendano facili le cose difficili e utili alla nostra salute. L'abitudine non si può dire creata da noi, ma può essere da noi diretta, ora al bene ed ora al male, secondo l'indirizzo morale e igienico che prendiamo.

*
* *

Più le abitudini sono antiche e più sono prepotenti; è questo un vero dogma della fisiologia, e direi quasi del buon senso. La *nostra natura,* quel che siamo oggi, è sempre figlio dell'eredità, più le influenze esterne, che abbiamo ricevuto e riceviamo nel corso della vita. Se dunque una parte di queste influenze si è tradotta in tante modificazioni permanenti degli organi e delle funzioni, cioè in *tante abitudini,* è evidente che queste formino parte della nostra natura.

*
* *

In ogni fenomeno di abitudine vi può essere una questione di *tempo,* di *quantità* e di *qualità.* Quando tutti questi tre elementi agiscono sopra uno stesso organo o una stessa funzione, le influenze dell'abitudine si accumulano in modo straordinario. Dei tre elementi spesso è più prepo-

tente il tempo; ma le eccezioni son molto frequenti a seconda delle persone, delle cose e delle circostanze diverse.

Chi da vent'anni è abituato a studiare di buon mattino, soffre in generale assai più ad occuparsi di sera, che a mutar la quantità e la qualità dello studio. Egli ha un' *abitudine di tempo.*

Chi è avvezzo a studiare fino alla massima stanchezza, ha un' *abitudine di quantità.*

Chi è abituato a non occuparsi che di una sola cosa, ha un' *abitudine di qualità.*

Chi avesse in una volta sola le tre abitudini, di studiare per tempo, di studiare fino alla stanchezza e occuparsi di una sola materia, violandole tutte in una volta sola, soffrirebbe naturalmente molto più di chi non ne violasse che una sola.

*
* *

Le abitudini molto antiche sono pericolose a rompersi, anche quando son di per sè stesse nocive alla salute o viziose. Esse non si possono togliere che lentamente; *contromodificando,* cioè, poco a poco l'organo e la funzione.

È questa una delle leggi dell'abitudine, più anticamente studiate. Vedete quanti

sommi medici abbiano con diverse parole detto la stessa cosa:

*Ergo quum quis mutare aliquid volet paullatim debebit assuescere.* (Celso, *De re medica.*)

Quando qualcheduno vorrà mutare qualche cosa, dovrà avvezzarvisi poco a poco.

*Il en est d'une habitude, si elle est invétérée, comme du trait d'Epaminondas: quand on l'arrache brusquement, la santé s'en va avec elle.* (Fonssagrives.)

*A cette cause, si nous voulons changer la manière de vivre accoustumée, qui est vicieuse et qui engendre mal ou l'entretient, peu à peu faut.* (Paré).

E Hoffmann scriveva fra le sette regole per ben vivere anche questa:

*Ne subito muta assueta, quia consuetudo est altera natura.*

Non cambiate di colpo le abitudini, perchè la consuetudine è una seconda natura.

*
* *

In generale l'automatismo della abitudine si fa sentire più irresistibile nei cervelli poco intelligenti, ma esistono però a questo riguardo troppe eccezioni; dacchè indipendentemente dal grado d'intelligenza, vi ha in molti uomini una maggiore

disposizione a risentire l'influenza delle abitudini.

In generale gli *abitudinarii* sono uomini più tenaci che pronti, più calmi che sensibili; e infatti il bisogno di abitudine sta in loro ad esprimere, che la ripetizione d'uno stesso atto ha prodotto una profonda modificazione, che esige una lunga serie di quelle ripetizioni.

Le funzioni governate potentemente dal sistema nervoso sono le più facili ad acquistare abitudini, e il pensiero stesso è più *abitudinario* di qualunque altra funzione: così dicasi del moto muscolare e di altre cose.

Alcuni, temendo il giogo dell'abitudine, adoperano ogni sforzo per sfuggirne le prepotenze e si studiano di non avere qualsiasi abitudine.

Questa indipendenza però è più apparente che reale, dacchè il non avere abitudine alcuna è di per sè stessa un'abitudine negativa, che può esaurire il sistema nervoso, stancandolo senza bisogno. Anche all'infuori di questo poi conviene distinguere cosa da cosa. È bene non avere abitudini viziose o di soverchia leccornia o di eccessiva delicatezza, di troppo lavoro o di troppo ozio; ma è ottimo appoggiarsi so-

pra una base tetragona di poche e salubri abitudini, che si posson soddisfare in ogni tempo e in ogni luogo. L'uso quotidiano dell'acqua fredda, e il moto attivo, per esempio, son bisogni che si possono soddisfare dappertutto e sempre, e possono di per sè soli farci guadagnare molta salute e lunga vita.

Voi forse mi direte, che queste abitudini riguardano l'igiene della pelle e dei muscoli e che non sarebbe qui il luogo di parlarne; ma io vi dirò che il regolarle dipende dal cervello; per cui ogni consuetudine che può influire sulla nostra salute è alla fin fine governata indirettamente da quel sovrano viscere, che sta di casa sotto la vòlta del cranio e si risolve quindi in un problema d'igiene cerebrale.

—

Quanto alle abitudini puramente cerebrali o intellettuali, io insisterei perchè ognuno di voi si preoccupasse sopratutto di adottare le seguenti:

*Lavorar sempre di giorno e mai di notte.*

*Arrestar sempre il lavoro, quando appare la prima stanchezza.*

*Adoperare meno che si può gli eccitanti.*

*Grandi intermittenze, remittenze e riposi.*

*Non lavorar mai, invita Minerva; che è quanto dire, non mangiar mai senza appetito.*

—

O voi, che avete la fortuna di non essere ancor vecchi, studiate le vostre abitudini cattive e cancellatele dal libro della vita, che per voi ha ancora tante pagine bianche. In quella scrivete abitudini buone e ostinatevi in esse; perchè nella vecchiaia saranno il vostro più prezioso tesoro.

E voi, che siete già vecchi, ricordatevi che finchè si è vivi, si ha sempre tempo di prendere una buona abitudine. Vi è qualche cosa di più elastico dell'osso di balena, delle molle d'acciaio, del cautciù e della gutta-percha, ed è la pasta in cui son ritagliati gli uomini.

## CAPITOLO SESTO.

Igiene della memoria e i mostri di memoria. — L'immaginazione: suoi pericoli e suoi vantaggi; aneddoti. — La parola e la balbuzie.

Il molteplice ritorna all'uno.

GIOBERTI.

Nos facultés intellectuelles naissent, croissent et deperissent; chacune atteint son maximum d'énergie vers una certaine epoque de la vie.

Le nostre facoltà intellettuali nascono, crescono e deperiscono; ognuna raggiunge il suo massimo d'energia verso una certa epoca della vita.

QUETELET.

Un operaio, che colla forza della volontà e coll'ingegno si è elevato assai sulla scala delle gerarchie sociali, dopo un lungo discorso umoristico-filosofico tenuto con me, si picchiava la fronte colla sua grande e bella mano aperta e diceva sospirando:

C'è di gran roba qui sotto!

E ce n'è davvero! replicava io; v'è tutto il bene e il male del microcosmo umano; c'è tutto l'uomo ragionevole e c'è gran

parte dell' universo; c' è tutti gli affetti, tutti gli odii, tutti i desiderii, tutte le viltà e tutte le sublimità umane; c' è il compendio e la sintesi di tutte quante le forze della natura, le quali (almeno sul nostro pianeta) trovano in noi la più bella e la più alta espressione.

Ebbene ognuna di quelle forze, ognuna di quegli organi arcani e potenti che palpitano sotto la vôlta d'un cranio avranno un giorno la loro igiene e la loro educazione, che è poi quasi la stessa cosa. Oggi io non farò che alzar la cortina che ci separa dall'avvenire, per spiarlo e divinarlo. Il pochissimo, che possiam dire oggi a questo proposito, farà nascere in voi più viva la voglia di lavorare e di studiare; perchè al più presto l' avvenire divenga il presente.

Diremo solo due parole sull' igiene della *memoria*, dell' *immaginazione* e della *parola*.

La memoria incomincia verso i quattro anni ad affermarsi distinta e robusta, ma nei bambini precocissimi si sviluppa anche prima; poi va sempre crescendo, finchè fra gli otto e i sedici anni raggiunge il massimo d' energia. Coll' energia può mantenersi sempre allo stesso livello di forza

fino all'età adulta, può anche crescere con un' opportuna ginnastica; ma ad onta d'ogni buona volontà coi primi capelli bianchi la memoria diminuisce, finchè nell' estrema vecchiaia è quasi sempre debolissima. È vero che Haller già vecchio, per provare se una grave malattia gli avesse indebolita la facoltà del ricordare, si mise a numerare tutti i fiumi che sboccano nell'Oceano; è verissimo che ad 80 anni Arnault imparò a memoria i Salmi di Davide; ma questi fatti si ricordano appunto, perchè molto eccezionali.

Per molti nell' età adulta cessa quasi ogni capacità di imparare cose nuove e conviene chiamarsi Mezzofanti o Alfieri per apprendere bene nuove lingue oltre una certa età. Mano mano poi si va scendendo per l' ultima china della vita, non si perde soltanto la facoltà d' apprender cose nuove, ma si perdono anche le memorie passate. Questa perdita si fa con ordine costante: cioè sfuggono per le prime le memorie leggiere, le fugaci e le recenti; poi le più forti e le più antiche. In alcuni casi di estrema decrepitezza non si ricordano che le prime impressioni dell'infanzia.

La memoria ha sugli individui diversissimi gradi di energia e abbiamo molte e

molte persone, che non sono stupide, ma che non hanno mai potuto imparare un sonetto a memoria. Vi sono fanciulli, che non riescono ad imparare cosa alcuna nei primissimi anni dei loro studj, perchè hanno per natura assai debole la memoria; e noi non dobbiamo sgomentarci, perchè può avvenire, che più tardi lo sviluppo delle facoltà superiori supplisca in gran parte al difetto del ricordare.

Dall'altra parte abbiamo i *mostri* di memoria. L'imperatore Adriano rammentava i nomi di tutti i suoi soldati. Anche Ciro e Scipione potevano nominare tutti i loro soldati ad uno ad uno; e non eran pochi. Il cardinale Domenico Capranica si ricordava tutto ciò che aveva letto in duemila volumi. Sappiamo tutti che Cesare dettava contemporaneamente a tre copisti; ma meno noti sono altri, che in fatto di dettatura lo superavano d'assai. Origene dettava a sette. Il padre Serafino da Vicenza, morto nel 1749, si spingeva fino a 18 amanuensi, dettando al tempo stesso varie e disparate materie in italiano e in latino, in verso e in prosa, anche sopra argomenti forniti da altri. Muzio Pignattelli, del seicento, fece a Napoli l'esperimento, di dettare, scrivendo anch'egli medesimo,

a 25 copisti in *diversi linguaggi e soggetti, alla presenza di molti signori grandi, che stupirono.*

Il precocissimo bambino tedesco Enrico Cristoforo Heinecken, morto di quattro anni a Lubecca nel 1725, parlava di dieci mesi, a un anno di età sapeva i principali avvenimenti del Pentateuco, a tredici mesi la storia del vecchio Testamento e a quattordici quella del nuovo. Di poco più che due anni parlava il francese e il latino. Anche il nostro Leopardi a sedici anni imparava il greco senza maestro e traduceva Porfirio.

Giusto Lipsio, scommetteva di non sbagliare una sola parola, recitando a memoria gli Annali di Tacito. Magliabechi si sentì dire una volta da un dotto, ch' egli aveva perduto un suo manoscritto pronto per la stampa e che il grande erudito gli aveva prestato. Era una celia, ma che non fece l'effetto voluto, perchè Magliabechi rispose: non importa, ho a memoria tutta l'opera.

Non vi parlo dei prodigi di Buxton, di Clinton, di Dase, e dei nostri celebri calcolatori siciliani, perchè molto noti a tutti. Vi dirò solo, che Clinton giunse una volta

ad innalzare alla seconda potenza un numero di 39 cifre, e non sapeva scrivere.

L' eruditissimo e modestissimo signor Carlo Usigli, nel grosso volume da lui pubblicato: *Miscellanea sul giuoco degli scacchi*, ci ha dato singolari esempii di uomini, che giuocavano a scacchi a memoria, cioè senza veder le tastiere. Vi citerò Girone, Medrano, Puttino, Salvio, Alonzo, Cortese, Ruy Lopez.

Paolo Boi, il siracusano, giuocava tre partite a memoria, il padre Saccheri professore a Pavia ne giuocava quattro, Morphey, Harwitz e Suhle ne giuocano otto contemporaneamente.

Luigi Paulsen, tedesco, però li vinse tutti, perchè nel 1858 provossi a giuocare sette partite e vi riuscì; poi in America ne giuocò dieci, e pare che a San Luigi ne giuocasse 12, a Dubuque 15. Dopo aver aver eseguito questa titanica impresa, assicurò di non essersi per nulla stancato e che alla prima occasione ne avrebbe giuocate venti.

Benchè Temistocle, a chi gli offriva di insegnagli l'arte del ricordare, rispondesse, che avrebbe piuttosto voluto imparare quella del dimenticare; e benchè si possa avere una forte memoria e un piccolo ingegno;

pure un certo grado di questa facoltà è prezioso strumento di scienza e di gioia. Chi l'avesse debole per natura l'eserciti per tempo e la mantenga sempre vigorosa con una buona ginnastica, e faccia in modo di prendere meno che può appunti e note; e studii la *mnemonica* o *mnemotecnica*, che è l'arte di ricordare per via delle associazioni mentali.

Fin dai tempi di Pitagora si è creduto, che l'uso della senape accrescesse la memoria, e questa tradizione antica fu risuscitata da Murray, il quale l'avvalorò colla propria esperienza. A priori non si può ridere di quest'opinione, perchè altre sostanze stimolano alcune parti speciali del cervello; ma quanto a me confesso di non avermi potuto formare una seria convinzione in proposito. Fate l'esperimento voi altri e poi sappiatemi dire il risultato.

—

La mancanza d'esercizio, l'ubbriachezza, l'abuso dei narcotici e sopratutto i peccati contro il *sesto*, indeboliscono assai la memoria.

Un altro consiglio: studiatevi coll'educazione di voi stessi, di acuire la memoria delle gioie, di ottundere o di sopprimere

la memoria dei dolori; e voi con questo solo avrete fatto più che mezza la via per giungere ad essere uomini felici.

—

Vi domando il permesso di non definire l'*immaginazione*, e, dovete concedermelo per amor vostro; perchè altrimenti ricadrei in una terza o quarta cicalata psicologica, che mi renderebbe del tutto odioso agli occhi vostri e alle vostre orecchie; e voi sapete che alla vostra simpatia ci tengo assai.

L'immaginazione, in fatto d'igiene, è una grande strega; perchè è creatura più capricciosa della più bella e della più bisbetica donnina; perchè è mutabile e bugiarda e traditrice come... come la più traditrice delle figlie d'Eva; perchè nei nervi e nelle vene e nel lampo degli occhi ha tutti i filtri affascinatori e avvelenatori della donna.

Molta immaginazione, molta ragione, molta robustezza di salute son tre elementi, che sommati insieme formano la salsa più saporita, più deliziosa per imbalsamare la felicità umana e farla durare quanto la vita.

Molta immaginazione, poca ragione, poca

salute son tre cose, che sommate insieme formano un tossico, atro-glauco-amarissimo, a petto del quale il sapore della chinina è un nettare, l'odore dell'assafetida un profumo e il ferro rovente un balsamo.

Gli uomini ricchi d'immaginazione, che hanno una natura profondamente sensitiva e cuor di poeta e d'artista, adorano il mondo delle fantasie e lo preferiscono quasi sempre al mondo reale. Pur troppo questo mondo reale è di raro bello, e di raro ottimo; e le sensazioni attuali son grosse, son brutali, son di legno e di ferro; mentre le sensazioni riprodotte dall'immaginazione son sfumate, crepuscolari; son fatte di iridi celesti e di penne di colibrì.

Non tutti però posseggono questa risorsa di riserva, questo mondo, in cui si viaggia senza quattrini, senza gambe e senza fatica. Per il volgo dei mortali il cielo della fantasia è così annebbiato, è così oscuro, che nulla vi si può vedere di bello nè di seducente.

La misura diversa dell'immaginazione nei diversi individui, così come assegna ad essi una diversa parte nella gerarchia degli ingegni, così influisce in vario modo sulla salute e sulla felicità. Come avviene per tutte le altre forze, la cresciuta fanta-

sia dà all' uomo una maggiore possibilità di bene e di male; e quando le nature elette sappiano sopprimere il male, allora l' uomo immaginoso può senza scrupoli e senza rimorsi congratularsi seco di possedere due mondi, mentre la maggioranza degli uomini non ne possiede che uno.

Ma quando la viva immaginazione è scompagnata da un forte ingegno e da nervi robusti, allora i pericoli e i danni son molto maggiori che la fortuna e i vantaggi; dacchè il vivere abitualmente fra i fantasmi rende sbiadita e noiosa la vita di mezzo ai corpi; che, come sapete, hanno per primissimo carattere la proprietà di *pesare*.

L' immaginazione è uno degli strumenti più fini del cervello e maneggiato da mani inesperte può essere pericoloso, come una rivoltella in mano ad un fanciullo; può sciuparsi come un cronometro dato ad un selvaggio. Occupatevi dunque, sopratutto nell' educazione dei vostri figli, di mantenere loro un po' d'immaginazione, onde ne condiscano il pane quotidiano (e non sempre ben cotto) della vita; ma date delle forti doccie di acqua fresca, di studii positivi e di lavoro manuale alle fantasie troppo fervide e troppo isteriche. In cucina

deve entrare anche il pepe, ma non faremo mai una minestra di solo pepe; e così deve essere appunto dell'immaginazione; deve condirci la vita, non portarla fra le nuvole. Essa è una forza, che esercitata s'accresce, che condannata al riposo si indebolisce; si può dunque educare come la memoria, governare come la passione; si può sottoporre al freno sapiente d'una igiene intellettuale che, dirigendola, la rispetti.

Potrei citarvi mille e mille aneddoti per dimostrarvi la terribile influenza dell'immaginazione sulla salute umana; bastino per tutti i seguenti. Nel giro delle vostre esperienze individuali e famigliari avrete tutti qualche analoga storiella.

Due fratelli furono morsicati da un cane: uno di essi partì poco dopo per l'Olanda, da dove non ritornò in patria che dopo lo spazio di dieci anni. Essendo allora venuto a sapere, che il fratello era morto idrofobo da un pezzo, ne morì di spavento.

A Monza una volta un distinto amatore di belle arti esce di casa, sentendosi benissimo; trova un tale, che lo guarda con stupore e gli chiede con interesse notizie della sua salute.

— Che hai?

— Nulla, mi sento benone.

— Tanto meglio, mi sembravi molto pallido.

Allo svoltar della via il mio amico trova un altro:

— Che hai, caro Appiani?

— Ma nulla.

— Hai una gran brutta cera.

Appiani incomincia ad indispettirsi e tira via; ma dopo pochi passi vede un bottegaio suo conoscente sulla porta della bottega, che gli grida:

— Signor Appiani, è stato malato forse?

E Appiani incomincia davvero a sentirsi male e risponde:

— Ma, credo di non sentirmi troppo bene.

Prima di giungere al caffè, dove soleva far colazione, si era ammalato davvero e fattosi ricondurre a casa in legno, si metteva a letto.

—

Una signora rifiutò l'elemosina ad un pezzente e questi indignato le profetizzò che fra sei mesi sarebbe morta. Ella ne pigliò tale spavento, che sei mesi dopo essa ne moriva davvero.

Anche papa Clemente e Filippo il Bello

citati a comparire dinanzi al tribunale di Dio, l' uno entro quaranta giorni, l' altro entro un anno dal Grande Maestro dei Templarii, morivano alle epoche indicate.

Io ho un amico molto intimo, che colla sola forza della sua immaginazione può sentire un dolore in qualunque parte del corpo, su cui egli fissi la propria attenzione. Ne ho un altro meno intimo, che prova tutti i dolori, dei quali sente parlare.

—

Nel 1750 a Copenaghen alcuni medici, volendo studiare gli effetti dell' immaginazione, ottennero che un delinquente condannato alla ruota, perisse invece col mezzo più dolce, d' una emorragia. Dopo averlo condotto cogli occhi bendati nel luogo in cui doveva morire, lo punsero leggermente alle gambe e alle braccia, imitando artificialmente il rumore del sangue, che avrebbe dovuto escire dalle sue vene. Poco dopo il delinquente fu preso da sincope, da sudor freddo, da convulsioni e morì in due ore e mezzo, senza aver perduto sangue.

—

Cento e mille persone vomitano, perchè

sentono vomitare o sentono parlare di vomiti.

—

La storia conserva le memorie di dolorose scene di epidemie fantastiche, nelle quali masse di uomini e di donne si credevano trasformati in lupi, in cani, in gatti o in demonii.

—

Un medico inglese curava un uomo malato da lungo tempo d' una paralisi della lingua, che nessun trattamento aveva potuto guarire. Il medico volle un giorno adoperare uno strumento da lui inventato, da cui si prometteva (come andava dicendo al malato) un eccellente risultato. Prima di procedere all' operazione, gli introdusse nella bocca un termometro clinico. Il malato s' immagina che quello sia lo strumento che deve salvarlo, e grida pieno di gioia, ch' egli può muovere la lingua perfettamente e ch'egli è guarito.

—

E chi non conosce la storia eterna delle pillole di mollica di pane e di estratto di liquirizia, che a seconda dei casi, fanno dormire o guarire?

—

O ipocondriaci, o semipocondriaci, o frazioni infinitesime di ipocondriaci pensate, se pure avete ancora la capacità d'un pensiero serio e vigoroso, che i vostri mali son tutti immaginarii o che almeno li vedete attraverso un obiettivo di ingrandimento, che è superiore a tutti gli Hartnack, a tutti i Belthle e tutti gli Smith, di Parigi, di Berlino e di Londra. Prendete in pugno la ragione umana e scaraventatela contro quella maga ammaliatrice, che è la fantasia. E se siete nati al di là del Tronto, ripiegate medio ed anulare nel palmo della mano, cacciate fuori indice e mignolo e lanciate la vostra potente iettatura contro i crudeli fantasimi di un' immaginazione malata, isterica e convulsiva!

*
* *

Che cos' è la parola? Donde viene? Cosa vuole? Quali sono le origini di questo sorprendente fenomeno, che in pochi istanti ci permette di comunicare ad un' altra creatura umana un' immagine esatta di quanto avviene nel più profondo del nostro viscere pensante? Qual' è la scaturigine misteriosa di questi suoni, che por-

tano sulle labbra il pensiero colle sue energie feconde, la passione con tutti i suoi ardori; di questi suoni, che bastano ad uccidere una creatura o a salvarla; a destare torrenti d'odio o d'amore, d'ammirazione o di disprezzo?

Non abbiate paura; io resisterò per amor vostro alla tentazione di rispondere a tutte queste domande e non vi dirò che due parole sull'igiene della parola. La parola è un atto del pensiero e della laringe; per cui, parlando, noi esercitiamo in una volta sola il cervello e gli organi del respiro.

Quanto diverse sono le facoltà del parlare anche negli uomini dello stesso paese! Alcuni parlano così difficilmente, che tacciono il più che possono; per altri il parlare è uno dei bisogni più urgenti. Il nostro arguto Toscanelli, per esempio, se non grida ad ampii polmoni almeno un paio d'ore al giorno, si sente male, e la sua preziosa esistenza è in pericolo. E se aveste sentito il torrente impetuoso, prorompente, tempestoso del povero Cordova! — Qualche membro del Parlamento inglese ha parlato talvolta per cinque o sei ore, senza fermarsi un momento per pigliar fiato o per bere un sorso d'acqua; ma

nessuno ha forse mai superato M. Clure, deputato della Colonia inglese di Vancouver, il quale parlò per diciasette ore, per impedire che un *bill* passasse prima della chiusura della Camera.

Chi si trova impacciato nella parola o si stanca facilmente il petto, deve esercitarsi a leggere ad alta voce, ogni giorno un poco, crescendo gradatamente il tempo della lettura. Si arriva dopo qualche tempo a risultati eccellenti. Chi poi è nato per far compagnia ai pesci, si rassegni a rinunciare al prezioso dono dell' eloquenza, che non è fatta per lui, e si consoli leggendo queste parole, che scriveva l' immortale Gibbon, quando fu eletto a deputato nel Parlamento inglese:

« Dopo essermi abbandonato per qualche tempo ad ingannatrici speranze, la prudenza mi condannò a ridurmi all' umile posto di muto. Nè la natura, nè l' educazione non mi avevano armato dell' intrepidezza di spirito e di voce

Vincentem strepitus et natum rebus agendis.

» L' orgoglio aumentava la timidezza e perfino il buon successo della mia penna mi lasciò desiderar meno di tentare il buon successo della parola. »

—

Ai fortunati mortali, che possono aspirare alle glorie inebbrianti dell'eloquenza, sia poi dessa eloquenza di parlamento o di pulpito, di tribuna o di cattedra o di comizii famigliari, dedico queste due bellissime citazioni:

—

« La veritable éloquence consiste à dire les choses convenables à una situation donnée, a donner à chaque sentiment, à chaque pensée un coloris analogue; en un mot à dire chaque chose comme elle doit être dite. »

« La vera eloquenza consiste nel dire le cose convenienti ad una situazione, a dare ad ogni sentimento, ad ogni pensiero un analogo colorito, in una parola a dire ogni cosa come vuol esser detta. »

MIRABEAU.

—

« Un groupe d'hommes à qui l'on parle, c'est un trèpied. On est pour ainsi dire debout sur une cime d'âmes. On a sous son talon un tressaillement d'entrailles humaines. »

« Un gruppo d'uomini a cui si parla, è un tripode. Vi si sta per così dire ritti sopra una vetta di anime. Si ha sotto il proprio piede un fremito di viscere umane. »

V. Hugo.

---

Alle più modeste ma alle più care gioie della parola, spetta la lettura in famiglia. Lo ha detto stupendamente la Sand:

« Je connais peu de plaisir aussi doux, aussi soutenus, aussi attachants que celui d'avoir les mains occupées d'un travail quelconque, pendant qu'une voix aimée vous fait entendre simplement, sans emphase et sans prétention un beau et bon livre. »

« Io conosco pochi piaceri, che siano così dolci, così sostenuti, così attraenti, come quello di avere le mani occupate in un lavoro qualunque, mentre una cara voce vi fa sentire semplicemente, senza enfasi e senza pretensioni un bello e buon libro. »

---

Il padre di Stuart Mill dava una grande importanza al modo di leggere ad alta voce di suo figlio e lo educava egli stesso lungamente e pazientemente a quest' arte,

insistendo sopratutto sulla *modulazione della voce.*

Educate anche voi i vostri figliuoli a questa cara e dolce abitudine. Che ogni sera ognuno di essi a sua volta legga ad alta voce nel tepido nido della famiglia le pagine d'un buon libro e questo passi di mano in mano; e vada ingentilendo il cuore, fortificando il polmone e modulando la voce alle soavi grazie della conversazione.

Fra le tante miserie dell'umana patologia, vi è anche quella del balbettare. Demostene si guariva dalla balbuzie colle pietruzze in bocca; altri leggermente affetti guariscono o migliorano, applicando la lingua al palato nei momenti difficili; altri raggiungono lo stesso scopo, tenendo appoggiata l'estremità del dito indice dell'una o dell'altra mano sul mezzo del labbro inferiore e fino a livello della bocca.

Dupuytren riuscì a guarire un giovane avvocato, sottoponendolo ad un esercizio di tuoni cantanti simili ai recitativi delle opere con misure battute prima e marcate poi solamente con un movimento del piede dell'individuo.

Oggi abbiamo il prof. Chervin, il quale pretende di guarire la balbuzie in venti

giorni al più, educando i muscoli della parola con un metodo speciale. I balbuzienti, cantando, non balbettano, perchè il canto è una ginnastica della respirazione e degli organi della voce, che sono aiutati e guidati dal ritmo; ed è appunto con questo principio che Cherubini guariva i suoi malati.

Nel 1827 una signora americana, per nome Leigh, credette scoprire un metodo per guarire la balbuzie; ebbe l'appoggio del grande Magendie e menò grande rumore. Il metodo fu tenuto segreto per qualche tempo, ma poi si venne a sapere, che consisteva semplicemente nel far parlare i balbuzienti in modo da ritirar la lingua il più profondamente possibile nella bocca; volgendone la punta e applicandola contro il palato.

A un dipresso verso la stessa epoca un medico americano, De Cornac, inventò un metodo di cura, che Colombat si è appropriato e che consiste nel far fare una profonda inspirazione prima di cominciare le frasi e le parole difficili. Aggiungendo a questo mezzo la retrazione della lingua e l'innalzamento della sua punta verso il velo del palato, si ottengono risultati eccellenti; sopratutto quando vi si aggiungano eser-

cizii di lettura ritmica, l'interposizione di una placca fra i denti e il batter la misura col piede durante gli esercizii di lettura.

## CAPITOLO SETTIMO.

Il sonno e le sue delizie. — Il troppo sonno e la veglia. — Metodi per dormire dolcemente e sapientemente. — Una parola sui sogni.

En volat: irrepit languescenti lumine somnus,
Dormitantique ora amplo distendit hiatu.

GEOFFR., Hygien lib. 5.

Le createur. . . . . .
A placé parmi nous, deux êtres bienfaisants
De la terre à jamais aimables habitants,
Soutiens dans les travaux, thrésors dans l'indigence
L'un est le doux sommeil et l'autre l'ésperance.

VOLTAIRE.

A night's sleep, the sovereign remedy for the smaller vexations of life.
Il sonno di una notte, sovrano rimedio per i piccoli dolori della vita.

STUART MILL.

Beato sonno, dolce e soave angelo della notte, che chiudi le palpebre affaticate dalla luce polverosa dell'officina della vita e, alitando leggero leggero sul cuore umano, lo assopisci in una cara oblivione dei rumori, degli ardori e dei mali dell'esistenza; o caro sonno, che, addormenti la gioia, per-

chè si risvegli più vivace e ricca di nuovi ardori, e addormenti il dolore, perchè abbia un po' di pace il povero figlio d'Adamo; o dolce sonno, che, versando i tuoi lenti sopori sui nervi e sul cervello del felice e dell'infelice, servi di caro intermezzo alle delizie della voluttà o alle torture del dolore, sii tu cento e mille volte benedetto. Senza di te la vita sarebbe uno spasimo o una febbre, e senza di te noi non potremmo educarci a quell'ultimo sonno, che si chiama la morte.

Possa ogni giorno, dopo un'energica e piacevole fatica, un sonno profondo, dolce, voluttuoso chiuder gli occhi al mio lettore, che ha santificato la sua giornata con una igiene esemplare ed una morale senza macchie... purchè però il mio almanacco non serva a conciliarlo!

Il sonno è una funzione del cervello, che ha bisogno di riposare per molte ore onde preparare nuove forze alla sensazione, al pensiero, all'affetto, alla volontà. Esso segna l'inesorabile legge dell'intermittenza nervosa e guai a chi la violasse! Egli consumerebbe nervi, cervello e vita.

La fisiologia intima del sonno è poco nota ancora: pare però più probabile, che il cervello addormentato si trovi in condizioni

di una anemia arteriosa e di una leggera congestione venosa.[1]

Io ho creduto sollevare un lembo di questo mistero, proponendo una teoria del sonno.

Noi per dormire abbiamo bisogno di isolare il cervello da ogni sensazione esterna. Noi chiudiamo gli occhi e non vediamo, noi cerchiamo il silenzio e non udiamo, noi non assaporiamo nè odoriamo, noi evitiamo i contatti bruschi della pelle, e quando la regione centrale del sistema nervoso non riceve più le correnti centripede destinate ad alimentare la loro attività, il cervello dorme. Allora, come dice benissimo quell'ardito ingegno del Luys, le cellule centrali cadono le une dietro le altre in quel *collapsus* e in quel riposo, che le isola dal

[1] Cappie crede, che la veglia sia accompagnata da una flussione arteriosa e capillare del cervello con grande rapidità di circolazione, mentre nel sonno si ha una congestione venosa, durante la quale le grandi vene della pia madre producono una pressione sulla superficie del cervello. Il sonno rassomiglia ai fenomeni che si hanno dalla compressione del cervello. L'autore cita in prova della sua teorica le osservazioni ottalmoscopiche di Jackson, Jamieson e Allbutt, i quali durante il sonno trovarono sottili e quasi vuote le arterie della retina, mentre le vene erano grandi e nere. (James Cappie, *The Causation of sleep.*)

mondo esterno e le fa dormire in quella pace misteriosa, che ripara le perdite fatte nel corso della giornata e ci rifà a nuovo per il lavoro dell'indomani.

Voi vedete infatti che tutto ciò che diminuisce la sensibilità, come il freddo eccessivo, l'oppio, i narcotici in genere e gli anestetici, provoca il sonno, perchè toglie appunto all' attività dei centri nervosi i materiali, che li tengono desti e laboriosi. All'incontro il caffè, il tè, il mate, il guaranà, aumentando assai la sensibilità dei rami nervosi periferici, mandano ai centri tal folla di impressioni, che riesce impossibile alle cellule nervose di riposare o di dormire. E ciò perchè l'eccitabilità muscolare cresciuta, l'esaltamento dell'intelligenza e la veglia sono fenomeni prodotti da un'unica causa e che vanno d'accordo; così come la calma dei muscoli, il torpore della mente e il sonno stanno pure insieme a rappresentare il rovescio della medaglia. E facciamo ancora un passo avanti: i narcotici, gli anestetici sono i veri contravveleni fisiologici dei caffeici, così come il caffè e il tè diminuiscono o distruggono l'azione dell'oppio e dell'etere. Questa teoria del sonno, fondata sull'azione dei caffeici e dei narcotici, mi sembra semplice, chiara e con-

forme alle leggi più note della vita nervosa.[1]

—

La scuola di Salerno sentenziò troppo dogmaticamente, che

Sex horas dormire sat est juvenique senique.

Ma ciò non è vero: le diverse età della vita hanno quanto al sonno bisogni molto diversi e quasi opposti. Il bambino dorme da dodici a sedici e più ore al giorno; il fanciullo sente spesso il bisogno di dormire dieci ore; anche il giovinetto pubere, specialmente se gracile, può concedersi nove ore di sonno. Il giovane può accontentarsi di otto, l'adulto di sette, di sei. Il vecchio può esser molto sano e robusto e non dormire che quattro o cinque ore.

Il dormire più del bisogno istupidisce, rende grave il respiro, toglie l'appetito, dispone all'inerzia e al malumore.

Il dormire poco è ancora più pericoloso alla salute. Le veglie dell'uomo studioso

[1] Mantegazza, *Quadri della natura umana. — Feste ed ebbrezze*, vol. II, pag. 271. Vedi anche gli interessanti lavori sul sonno: Dott. Antonio Curci, *Del sonno naturale. — Annali di medicina*, sett. 1874. — Dott. Ferdinando Fazio, *Sul sonno naturale*, nel *Morgagni*, agosto 1874.

sono gravi e pericolose violazioni della natura, e la dispepsia e la palpitazione di cuore, e i tormenti infiniti d'un'eccessiva irritabilità, e la digestione laboriosa vengono a punire severamente chi vuol essere più che uomo, chi per adorare la mente dimentica che anche noi siamo animali. Fleury nel suo concorso alla cattedra, che occupò a Parigi con tanto onore, potè per lo spazio di due settimane non dormire che tre ore al giorno, ingoiando enormi quantità di caffè; ma giunto a quel termine, colle gambe infiltrate e le ascelle sanguinanti, cadde in un sonno letargico di 36 ore.

Humboldt, quando scriveva negli ultimi anni della sua vita il quarto volume del Cosmos, non dormiva spesso che due o tre ore, ed anche meno; Pichegru, durante una campagna che durò un anno, non dormì che un'ora al giorno; ma non tutti si chiamano Humboldt e Pichegru.

Or son pochi anni i giornali americani ci diedero curiosi particolari sopra un uomo dotato della facoltà di passar lungo tempo senza sonno. Si chiamava Saunders ed era nato in Virginia; egli non si stancava mai, anche quando lavorava giorno e notte. Una volta lavorò sul suo terreno per 42 giorni di seguito, seminando frumento durante il

giorno, mentre di notte raccoglieva il suo tabacco e si occupava d'altre faccende agricole. Alla fine di questo lavoro egli era fresco e vigoroso come nel primo giorno. Saunders prese parte alle dure fatiche della Shenandoah sotto Sheridan e si trovava alle battaglie di Cedar Creck, di Fishers Hill e di Winchester. Egli era sempre desto e vispo, in ogni ora del giorno e della notte: caduto malato rimase in un ospedale per 58 giorni, e in quel frattempo nessuno l'ha mai potuto veder dormire.

Come antitesi di Saunders citerò un contadino francese, il quale una volta dormì più di due settimane e tre anni dopo dormì più di venti giorni.

La *Köln. Zeitung*, or sono sette anni, ci narrò l'aneddoto singolare di cinque giovani, i quali fecero la scommessa di non dormire per sette giorni, a patto però che avessero licenza di adoperare tutti i mezzi possibili per tenersi desti. Cominciarono la prova il 29 ottobre, ed ecco cosa fecero. La notte si doveva passare ballando e pigliando caffè a iosa; il giorno, giuocando di scherma, tirando al bersaglio, cavalcando e sorbendo ogni mezz'ora una tazza di caffè.

Dei cinque giovani uno vinse la scommessa, ma perdette venticinque libbre di

peso. Due furono vinti dal sonno dopo 130 ore di veglia, un altro s'ammalò d'infiammazione di petto, e il quinto si addormentò a cavallo nel giardino zoologico, cadde e si ruppe una gamba.

Le differenze individuali son molto lontane fra di loro e i bisogni che le rappresentano vanno rispettati. Fate di distinguere bene la pigrizia dal vero bisogno di dormire e così raggiungerete il vero scopo di star sani e di godere allegramente tutta quella parte di vita, che la natura vi ha concesso.

Chi avesse preso la pessima abitudine di dormir troppo e se ne sentisse umiliato, si corregga poco a poco, vegliando ogni giorno un quarto d'ora od una mezz'ora di più; adoperi per ottenere la riforma, la volontà più che il caffè o il tè; più le distrazioni delle chiacchiere e del teatro che la sveglia degli orologiaj.

Io sono un grande nemico della sveglia insolente e petulante, che rompe il sonno bruscamente, turbando i moti del cuore e scuotendo nervi, cervello e ogni cosa. Adoperate una mano o una voce amica, adoperate la volontà, che bene esercitata riesce benissimo a farci svegliare quando desideriamo; alla peggio ricorrete al cameriere

o alla serva, ma lasciate la sveglia nelle botteghe degli orologiaj.

Le ore concesse al sonno devono essere prese dalla notte e non dal giorno. L'alzarsi presto è una delle abitudini, che più d'ogni altra prolunga la vita, e dagli atti della società d'assicurazione della vita di Londra risulta, che tutti quelli che campano vecchi sono *early risers*. Il proverbio che *chi mangia presto muore tardi* è verissimo, e Hufeland diceva, che l'uomo non gode mai della coscienza di esistere con tanta purezza e perfezione come di buon mattino, e chi non approfitta di quelle belle ore perde la giovinezza della vita.

Noirot giunse a dire, che il sonno avanti la mezzanotte conta il doppio, e disse bene, perchè si può dormire intensamente come si può lavorare con energia. Giovanni Wesley, fondatore della setta dei Metodisti, aveva fatto dell'alzata mattutina un obbligo religioso, e se volete l'autorità di un santo, vi dirò che San Francesco di Sales insegnava: *l'alzarsi presto conserva salute e santità*.

Le occupazioni troppo monotone o noiose possono darci una morbosa sonnolenza. Bouchut cita il caso di una fanciulla, che cadde in letargo periodico per aver continuato

per cinque mesi a non cucire che occhielli di panciotti; e noi tutti i giorni dormiamo sotto il peso di discorsi accademici o di letture metafisiche o insipide.

Vi sono alcuni, che senz'esser vecchi dormono poco, sia perchè hanno abusato della vita, o del caffè, o del tè; sia perchè una grave sventura o lunghi crucci hanno tolto loro il beato riposo del sonno. Anche chi è troppo stanco non può pigliar sonno, s' agita e sospira, perchè l'esaurimento del sistema nervoso giunge fino al midollo allungato; per cui il respiro non è regolare ed ha bisogno dell'aiuto dei muscoli volontarii.

La veglia è davvero una ben brutta cosa, specialmente quando si è soli o in compagnia di tristi pensieri. Essa può bastare a condurci al suicidio. Aveva mille volte ragione Cervantes di far dire al suo Sancho Panza:

« Quando io dormo non ho nè timore, nè speranza, nè tristezza, nè gioie; sia benedetto chi ha inventato il sonno. È desso il mantello che copre il pensiero umano, l'alimento che sfama, la bevanda che disseta, riscalda chi ha freddo, rinfresca chi ha caldo; è la moneta che paga tutto, la

bilancia ed il peso che eguaglia re e pastori, il pazzo ed il savio. »

E Platone fa dire a Socrate: *Che havvi di più dolce di un sonno calmo e non turbato da verun sogno?*

Prima di ricorrere al medico per combattere la veglia, eccovi alcuni consigli igienici.

Dopo aver tentato di conciliare il sonno, alzarsi dal letto, vestirsi, fare alcuni passi nella camera e coricarsi di nuovo.

Contare mentalmente dall'uno al mille.

Fare lunghe e lente inspirazioni (Aran).

Prima di coricarsi, fare frizioni alla pelle, ma specialmente a quella delle gambe e dei piedi con una spazzola.

Passeggiare dopo pranzo e menare una vita attiva.

Coricarsi, aspirare con qualche rumore il fiato attraverso le narici e seguire mentalmente nell' aria le due colonne di aria espirata, che lentamente ascendono e si mescolano all' atmosfera. Convien prestare molta attenzione a questo fatto, non pensando ad altro, e vi assicuro, sulla mia esperienza, che troverete più d' una volta il sonno, che invano avevate cercato con altri mezzi.

Prendete un bagno caldo, mantenendo

fresca la testa. Le donne del Tibet hanno il costume di addormentare i loro bambini, facendo loro passare sul capo una corrente d'acqua fresca, ma questo mezzo è pericoloso.

Il freddo ai piedi è causa comune d'insonnia, occorre quindi combatterla con frizioni, senapismi, calze di lana, ecc.

Applicare un senapismo all'epigastrio.

Leggere le opere di molti filosofi antichi e moderni, che vanno per la maggiore.

Prendere, prima di mettersi a letto, un grano di canfora.

Hufeland consiglia ai vecchi di prendere un bicchiere di Malaga prima di coricarsi.

—

Non ricorrete mai all'oppio, al cloralio, al bromuro di potassio senza il consiglio d'un medico. La veglia non può avere soltanto cause diverse, ma opposte; e voi coll'intenzione di conquistare il benefizio del sonno potreste aggravare il male, che vi tien desto.

—

È pessima abitudine riaddormentarsi il mattino, dopo essersi già svegliato spontaneamente. Quest'ultima covatura della

pigrizia rende il capo pesante, l'intelligenza torpida, basta molte volte di per sè sola a farci passare una giornata triste e permalosa.

—

I sogni son pensieri incompleti, slegati, non diretti quasi mai sulle rotaie della logica e che stanno ad indicarci, che il cervello non riposa del tutto durante il sonno. Il mio egregio e carissimo amico, quel simpaticone del professor Tebaldi dell'Università di Padova, ha fatto, ancor giovanissimo, un bel libro sui sogni che vi consiglio di leggere.[1]

Per l'igiene perfetta è meglio non sognare del tutto. Il sonno profondo, dolce, ripara-

[1] Lord Brougham credeva, che i sogni avvenissero in uno stato intermedio tra il sonno e la veglia e non già nel sonno completo, e appoggiava questa sua credenza sopra un fatto occorsogli. Mentre era al tribunale a prendere note sul dibattimento in corso, si semi-addormentò e sognò avvenimenti, che occupavano varii giorni di tempo. Svegliatosi a un tratto, si accorse che l'oratore non aveva finito il periodo incominciato, quando egli si era addormentato, e l'inchiostro dell'ultima parola da lui scritta non era ancor essiccato.

Cox combatte questa teoria e si occupa assai profondamente del sonno e dei sogni (What am I. *A popular, etc.* London, 1874.)

tore, il sonno tipo è senza sogni o con leggiere larve, che come nebbie fugaci passano dinanzi alla coscienza senza lasciarvi traccia alcuna.

Dei sogni dolci, e spesso ahi troppo dolci, vi parlerò nell'almanacco futuro, trattando l'igiene dell'amore.

I sogni spaventosi, turbolenti, agitati son quasi sempre prove di indigestione o di soverchie libazioni a Bacco. Possono però esprimere la preoccupazione mentale, che tien dietro a forti dolori del cuore o ad uno studio troppo intenso. Tolte queste cause, cessa di solito anche l'effetto. Se però alcune immagini terribili ritornano nei sogni dinanzi a voi, cercate di andar a letto molto stanchi, di dormire con coperte leggiere, di addormentarvi dopo letture amene e liete; cambiate letto, camera, paese, onde sottrarvi all'incubo di quei dolorosi fantasmi.

Spero bene che i lettori del mio Almanacco non saranno fra quei ridicoli messeri, che cercano nei sogni i numeri del lotto o vedono in essi le profezie dell'avvenire. I sogni son nebbie psichiche, che passano fuggendo davanti allo specchio della coscienza, lasciandovi una fuggitiva immagine, che spesso si spegne o si rifà

senza simmetria e senz'ordine. Cercare in essi la soluzione dei più grandi problemi dell'avvenire sarebbe come raccogliere i delirii d'un ubbriaco o d'un pazzo. È verissimo, che qualche uomo illustre trovò nei sogni una teoria, un pensiero, una scoperta che gli era sfuggita nella veglia, ma in questi casi è perchè la mente sempre fissa sopra un argomento lavora anche durante il sonno e giunge talvolta a quell' ultima evoluzione a cui si era preparata colle lunghe e pazienti fatiche della veglia.

L'hanno detto tutti, e lo sapete anche voi, che il pensar sempre alla stessa cosa ci fa compiere cose prodigiose.

*Le grandi fatture della poesia e dell' arte vogliono che l' uomo resti lungamente fisso in un pensiero* (Gioberti).

—

*L'homme qui tend toujours vers le même but finit par acquérir une force morale immense.* (Quetelet.)

—

*Les opiniâtres sont les sublimes. Qui n'est que brave n'a qu'un accès, qui n'est que vaillant n'a qu'un temperament, qui n'est que courageux n'a qu'une vertu,*

*l'obstiné dans le vrai a la grandeur. Presque tout le secret des grands coeurs est dans le mot*: perseverando. *La perseverance est au courage ce que la roue est au levier, c'est le renouvellement perpetuel du point d'appui.* (Victor Hugo.)

E il nostro massimo poeta:

Tanto voler sovra voler mi venne
De l'esser su, ch'ad ogni passo poi
Al volo mio sentìa crescer le penne.

---

Il letto ha una grandissima influenza sul sonno; ma io ve ne ho già parlato nella *Igiene della casa* (Almanacco igienico 1867), e là vi rimando, augurandovi la felice notte.

## CAPITOLO OTTAVO.

**Cencio e Nanni sotto la Loggia dell' Orgagna. — L' ideale è di tutti. — Inno all' ideale e anatema allo scetticismo.**

La vera coltura dello spirito è lo sviluppo armonioso delle nostre forze; essa sola ci rende felici, buoni e sani.

FEUCHTERSLEBEN.

Tous ceux qui ont des ailes se rencontrent à une certaine hauteur.

Tutti quelli che hanno ali si trovano ad una certa altezza.

G. SAND.

L'ange est necessaire.

L'angelo è necessario.

V. HUGO.

L' uomo è un dio che incomincia.

GIOBERTI.

Mi perdoni il mio vecchio amico Giuseppe Sacchi, se gli rubo un aneddoto, in cui egli fu il fortunato testimonio; ma egli che ama ogni cosa bella e buona e gentile mi sarà riconoscente, se farò testimonii tutti gli italiani di questa italianissima

scena, con cui voglio chiudere l'almanacco igienico di quest'anno.

Nella Loggia dell'Orgagna a Firenze si era scoperto da poco lo stupendo e arditissimo gruppo del Ratto di Polissena del Fedi. Una folla avida di vedere, di ammirare e di criticare stava addensata ai piedi di quel colosso, e tu vedevi agitarsi e fermentar confusa una massa di operai, di donne, di fanciulli, di signori e di signore. A Firenze, italianissima fra le città di Italia, nei vizii e nelle virtù, un nuovo quadro o una nuova statua è un avvenimento capitale, che chiama spesso l'attenzione più d'un trattato politico e scuote tutte le fibre estetiche di una popolazione d'artisti.

Le teste erano tutte volte in alto, e lo stupore eguagliava per un momento ad uno stesso livello quelle intelligenze così diverse; diverse di coltura e di forza: poi l'individualità dei giudizii incominciava ad accennarsi e ad affermarsi, talchè accanto agli *oh!* e agli *ah!* di un ammirazione estatica tu vedevi lo stringer delle labbra dell'invidioso o del critico; e la piena delle emozioni diverse dilagare nel cicaleccio degli amici e dei vicini.

Un po' in disparte dagli altri, quasi non

volessero insudiciar gli abiti dei signori, stavano due operai scamiciati e lerci; di certo l'uno sarto, calzolajo l'altro. Certe professioni incarnano così profondo il loro marchio nella pasta umana, da lasciarvi un segno indelebile. Erano estatici, e Cencio sopratutto, colle braccia incrociate, rigido come una statua, col corpo gettato all'indietro, sembrava tutto lui un punto d'ammirazione.

L'altro, Nanni, era più irrequieto, più convulsivo e guizzavan pei muscoli del suo volto le sue emozioni, che interrompeva enfaticamente con sillabe d' interjezioni. A un tratto volto al compagno gli dice:

— Ma sai, Cencio, che cotesto gli è un *bel lavorare!*

Cencio scosse il capo come in atto di deniego e dentamente rispose:

— No, Nanni, codesto gli è un *lavorar bello!*

Sacchi si sentì scosso, commosso, intenerito da quel duello estetico, quasi ateniese, di due operai fiorentini, e se n'andò tutto superbo di essere italiano. Vantino pure le altre nazioni tanti primati; noi avremo sempre quello dell' arte, e il bello è pur sempre la più bella cosa di questo basso mondo.

Ma egli non era soltanto superbo di assistere ad una delle più intime scene estetiche del popolo italiano, ma come uomo, che ha sempre adorato i deboli e gli oppressi, si sentiva tutto consolato, che un raggio del mondo ideale toccasse anche il capo dei paria della nostra società.

***

Se fosse vero che anche i poveri, che anche gli oppressi possono godere le gioie dell'ideale, essi potrebbero tener alta la testa e sentirsi eguali ai ricchi e ai potenti. Le maggiori gioie della vita si devono a quel che di più alto e di più nobile sta nella testa, e la Provvidenza non ha mai rifiutato un raggio di sole, un raggio di speranza, un'iride del mondo estetico ad anima viva. All'infuori di questo tutto è nebbia e vanità.

No, non è collo sputare in faccia a chi sta in alto, che si può persuadersi di essergli eguale; non è col bruciare il palazzo del ricco, che il povero può vendicarsi delle prepotenze dei forti. Oggi l'educazione eguaglia tutti gli uomini, e all'educazione possono tutti aspirare; oggi come sempre le gioie dell'ideale sono aperte a tutti; e il

sorriso celeste di un nostro bambino, così come i sorrisi del cielo e i sublimi orizzonti del mare infinito, sono gioie aperte a tutti i cuori di chi sente delicatamente e non sommerge sensi e ragione nel pantano dell'ebbrezza e del vizio.

Grandi e piccoli, deboli e potenti che mi leggete, picchiatevi forte sulla fronte e sul cuore e fatene scattare quelle divine scintille del pensiero e del sentimento, che con diversa luce guizzan pur sempre sfavillanti dalle fibre calde d'ogni uomo che vive.

Se poveri, pensate al più grande degli imperatori e dite: forse ch' egli non ha a morire?

Se ricchi, pensate al sole, e dite: E non è forse di tutti? Lo posso forse comperare per me solo e per un'ora sola?

No, nel nascere, nel morire, nell' amare, nel godere le maggiori gioie, come nel soffrire i più grandi dolori della vita, siamo tutti livellati ad uno stesso giogo. Ciò che ci fa diversi è la diversa misura del mondo ideale, che ci è concesso dalla natura o che noi acquistiamo colle fatiche del nostro cervello; ciò che ci fa molto diversi è la scienza diversa con cui governiamo l'igiene della nostra testa.

Esaminiamo bene le nostre forze e ado-

periamo quelle, e coll'ordine e l'armonia del lavoro impieghiamo tutte le energie del nostro pensiero, senza consumarle ed esaurirle. Tutti son nati per qualche cosa, e se spesso si trova il primo, l'ultimo degli uomini non fu ancora trovato. Nessuno di noi è l'ultimo!

Non dedichiamo tutta la vita all'ideale, ma non sopprimiamolo in nessun momento della nostra vita. Anche Cencio e Nanni sotto la veste dell'operaio scamiciato sentivano i tepori del mondo estetico; anche voi che mi leggete, dovete farvi un tempio per qualcosa di sacro, di santo, di altissimo. Meglio adorare un idolo che ammirar nulla. Senza sale non si vive fisicamente, e l'ideale è il sale del mondo degli spiriti.

> E come per sentir più dilettanza
> Bene operando l'uom di giorno in giorno
> S'accorge che la sua virtude avanza; [1]

così coll'opera gagliarda vediamo di salire sempre più in alto e di essere domani migliori d'oggi.

E voi, o scettici, che sciogliete ogni problema della vita coi gelidi sorrisi delle vostre labbra, cogli uncini aguzzi dei vostri punti d'interrogazione e col crollare delle

[1] *Paradiso*, C. 17.

vostre spalle, allontanatevi da me; imperocchè vi dico, che s'io riesco ad essere per un solo quarto d'ora il Padre Eterno, ammetterò nel mio Paradiso i turchi, gli ebrei ed anche i farisei; darò un posticino anche ai violenti e agli infingardi; anche ai politici della borsa e ai borsaiuoli della politica; ma dirò a San Pietro, che ad ogni scettico gridi nell'orecchio con voce stentorea:

*Vade retro Satanas!*

# APPENDICE.

## LE PAGINE DEL BENE.

O lettore egregio, o lettrice amabilissima, se per vostra sventura e mia vergogna è questa la prima volta che gettate gli occhi sull'*Almanacco igienico*, non saprete probabilmente che cosa siano le *pagine del bene;* ed io non vorrei per tutto l'oro del mondo ripetere quanto ho detto nello scorso anno. Abbiate dunque la pazienza di procurarvi l'almanacco del 1875 (*Igiene del cuore e dei nervi*); e là a pag. 135 potrete leggere la vera storia delle *Pagine del bene*, che essendo riuscite a bene tanto nel giornale d'igiene (*Il Medico di casa.* Milano. Tip. Rechiedei) quanto nel lunario, continueranno d'ora in avanti la loro vita

modesta e utile, finchè l'autore avrà fiato, e finchè vi saranno cose buone da appuntare.

## I.

### EGRO-LEVA.

INVENZIONE DI ANGIOLO MENICI DI LIVORNO.

È una macchina ingegnosa, con cui si può sollevare facilmente dal letto i malati, che hanno bisogno di essere medicati e che devono mutar di luogo e di coperture.

L'inventore mette a disposizione gratis pei medici e gli stabilimenti pii, la descrizione dell'*egro-leva* col relativo disegno.

## II.

### OTTIMA PEPSINA.

Vendesi a Londra (3 Hannover Street) da Reynolds e Bullock.

## III.

### CARNE LIQUIDA.

(FLUID MEAT).

È un preparato alquanto ripugnante, ma

che può salvar la vita di parecchi, che non possono digerire col proprio ventricolo.

Si vende da Darby e Gosden a Londra (140, Leadenhall-Street).

## IV.

### DINAMOMETRI CAIOL.

Utili per studiare nelle scuole di ginnastica o nei privati esercizii muscolari lo sviluppo progressivo delle forze.

Tutte le serie dei dinamometri, relative cassette ed accessorii, compreso il bastoncino metrico, la bacchetta graduata, la tavola di 35 figure litografate prese dal vero e l'istruzione stampata sul modo di servirsene, L. 255.

Si può pagare l'importo in cinque rate bimestrali. Dirigersi al Giornale di Ginnastica.

## V.

### ELISIR STOMATICO

### DELLA FARMACIA SAN MARCO.

(Firenze, Via Cavour)

È un eccellente preparato alcoolico di

china; ed io l'ho trovato superiore a quasi tutti gli altri rivali, perchè, contenendo grande quantità di principii chinacei e di altri amari tonici, è facilmente tollerato anche dai ventricoli più facilmente irritabili.

## VI.

### ROSOLIO COCA BOLIVIANA

DI

### NICOLÒ ZENI

FARMACISTA DI FERRARA.

Questo rosolio fu premiato all'Esposizione Universale di Vienna, ma speriamo trovi un premio maggiore nel largo consumo dei clienti italiani e stranieri.

Fin qui avevamo molti elisir di coca; ci mancava un rosolio, e lo Zeni ce lo ha saputo dare buono, salubre, ricco di tutti i principii attivi della preziosa foglia boliviana. Il suo merito principale è quello di dare in tutta la sua purezza l'aroma della pianta con cui è preparato.

## VII.

### CARNI CONSERVATE COL METODO DEL DOTT. HERZEN.

Io ho veduto e mangiato queste carni, e

le ho trovate ottime sotto ogni rapporto. Rosee, consistenti, dotate della fragranza naturale, non riesce quasi possibile distinguerle da quelle, che fornisce ogni giorno il macellaio alla nostra cucina. Le ho mangiate a lesso e arrosto e le ho trovate saporite, tenere, squisite. Eppure non sono salate, eppure son conservate da mesi e mesi; eppure molte di esse hanno fatto il viaggio dall'America all'Europa, andata e ritorno, e furono esposte al sole cocente per molti e molti giorni.

Sappiamo che il Governo Argentino e uomini egregi nella scienza hanno promesso largo aiuto al dott. Herzen; ma noi vorremmo che i capitalisti italiani si facessero suoi alleati, perchè un ospite che abbiamo fra noi da varii anni, abbia a divenire del tutto cittadino italiano, e perchè il nostro paese sia tra i primi ad approfittare della scoperta dell'egregio fisiologo russo.

Io conosco le sostanze, colle quali il dott. Herzen conserva le sue carni, e posso assicurare, che sono affatto innocue alla salute.

## VIII.

### STAZIONE IGIENICA SULL'ABETONE.

Uno dei mezzi per prevenire la tisi o per

curarla nei suoi primi stadii è quello di recarsi sulle altissime montagne a respirare un'aria purissima e molto rarefatta, e noi abbiamo già parecchie stazioni igieniche di grande altezza nella Valtellina e nelle alte valli piemontesi: la media e la bassa Italia però ne difettano ancora, non perchè la natura le abbia loro negate, ma perchè sono poco conosciute, e solo l'alpinista o qualche solitario sibarita sanno cercarle e goderle. Eppure nel centro d'Italia, in piena Toscana, abbiamo l'Abetone che offre il più opportuno terreno ad una stazione igienica di grande altezza e son sicuro che chi vi porterà un capitale, ve lo farà fruttare come se avesse trovato una vena di ricco metallo.

Nel 1875 intanto si leggevano nei giornali toscani queste parole, che furono seguite dai fatti:

La signora Rosina Maior (Firenze 16, Via S. Agostino, secondo piano) ha l'onore d'informarla, che a partire dal giorno 15 di maggio prossimo aprirà una piccola pensione a Serrabassa-Boscolungo (Abetone) sopra S. Marcello (Montagna Pistoiese) a 1347 metri al disopra del livello del mare. I prezzi di pensione sono: dal 15 maggio al 1° luglio e dal 15 settembre a

tutto ottobre L. 7, 50 al giorno senza vino; lume e servizio compresi. Dal 1° luglio fino al 15 di settembre L. 8, 50.

Per andare all'Abetone, passando lungo la splendida vallata della Lima, si deve fermarsi a Pracchia, stazione ferroviaria posta fra Pistoja e Bologna.

## IX.

### STABILIMENTO IDROTERAPICO MAGLIA IN REGOLEDO

(*sul Lago di Como*).

È posto in una graziosa convalle del Lario, fra le terre di Varenna e di Bellano, all'altezza di 427 metri sul livello del mare, clima submontano lacustre, con acqua freddissima per l' idroterapia, digeribilissima per lo stomaco. Lo dirige il dottor Carlo Zucchi, noto a tutti per la sua coltura e la sua abilità amministrativa, e vi è sempre presente il dott. Pio Marzorati, giovane medico, egregio per la sua dottrina e per la pratica che ha nella tecnica idroterapica.

Dopo il cielo e l'acqua e la medicina in questo stabilimento viene in prima linea

la questione del servizio e della cucina; e anche per questo possiam dire che i conduttori Arrigoni e Denti non lasciano cosa alcuna a desiderare; per modo che nessuno, sano o malato che sia, potrà pentirsi di essere andato a Regoledo a cercarvi la gioia, il riposo o la salute.

## X.

### STABILIMENTO IDROTERAPICO DELLA MATTONAIA IN FIRENZE.

Lo dirige l'egregio medico dottor Oreste Fattorini e lo amministra il bravo signor Oreste Signorini, che ne è l'anima benefica, il genio tutelare.

Il Signorini colla sua cortesia, colla sua operosità intelligente, colla sua destrezza nelle operazioni idroterapiche, frutto di lunga esperienza, mette questo stabilimento fra gli ottimi che conta l'Italia, e rende inutile ai fiorentini l'emigrazione a luoghi lontani per trovarvi acqua fresca e salute.

L'idroterapia domestica, la cittadina e la montana hanno indicazioni diverse, ma sono tutte egualmente utili in particolari casi; e molto s'ingannerebbe chi volesse maledire all'una per difender soltanto una

delle altre due. Moltissimi non possono escire dalla città in cui vivono e allora gli stabilimenti idroterapici diretti da persone intelligenti ed esperte possono adempiere ai più difficili requisiti delle cure coll'acqua fredda.

## XI.

### ACQUA DI CEDRO

DELLA

### FABBRICA BERSATTI SUCCESSORE A FIGHETTI

IN SALÒ

*(Lago di Garda).*

È questa una delle ottime ch'io conosca, e merita di essere apprezzata nel nostro paese e fuori. L'acqua di cedro, addolcita o semplice, è sempre uno dei liquori più soavi, che può essere tollerato anche dal più delicato ventricolo e dai nervi più irascibili d'una signora isterica, ed ha sicura virtù antispasmodica ed eccitante.

## XII.

### CREMA ETEREA DI CAMOMILLA.

Si prepara in Olivano-Lomellina

dal farmacista

EDMONDO DORIA.

Si prende pura sullo zucchero o in un bicchier di rosolio, o alla dose di un cucchiaio da tavola in mezzo bicchier d'acqua calda o fredda a secondo dei casi.

Questa crema, che è un vero rosolio di camomilla, è uno dei migliori preparati della recente farmacia. Contiene tutti i principii solubili nell'acqua, nell'alcool e nell'etere, che si trovano nel fiore prediletto dalle donne isteriche e dagli uomini nervosi; è simpatico al gusto, assai efficace contro la flatulenza, le indigestioni e ogni forma di eretismo nervoso. Il pochino d'etere, che vi si trova, la rende più aggradevole, e ne ravviva le virtù antispasmodiche e sedative.

## XIII.

### ESTRATTO D'ORZO TALLITO DI VINCENZO CONTESSI DI RIMINI

PREMIATO CON MEDAGLIA D'ARGENTO

ALL'ULTIMA ESPOSIZIONE DI FAENZA.

L'estratto d'orzo tallito, di cui va crescendo ogni giorno il consumo in medicina, e che è un vero e proprio alimento idrogeno-carbonato, che può convenire a molti malati e a moltissimi sani, che son troppo magri o indeboliti da lunghe convalescenze o da abusi della vita, fu da noi fin qui comperato agli stranieri e specialmente alla Germania. Carlo Erba ce ne prepara dell'ottimo (*Almanacco igienico* 1875, pag. 142), ma anche quello del Contessi è eccellente, benchè alquanto brunetto; ed ha i pregi della delicatezza del gusto, della digeribilità e della ricchezza di materiali idrogeno-carbonati.

L'ho preso io stesso, l'ho dato a' miei figliuoli, a molti sani e a molti malati, e

ho sempre dovuto lodarmene. Ora conviene che farmacisti e clienti incoraggino quest'industria italiana, che fa moltissimo onore al Contessi; conviene che cessi fra noi una buona volta lo strano vezzo di giudicare sempre e a occhi chiusi migliore un prodotto industriale solo perchè ci viene portato d'oltremonte e d'oltremare.

## XIV.

### FUSIO.

### STAZIONE FRESCA ED OPPORTUNA ALLA CURA DEL LATTE.

Fusio è posto nella Svizzera italiana a 1281 metri d'altezza sul livello del mare. Per giungere si va a Locarno sul Lago Maggiore, e di là colla diligenza federale fino a Bignasco. Da Bignasco a Peccia si va col procaccia postale; poi a piedi o in carrozza particolare a Fusio. Chi si sente forte in gamba può andarvi anche da Airolo, passando il valico alpino del Sassello.

## XV.

### PAGINA DEL BENE.

PORTASIGARI IGIENICI DI E. BLANCHARD E C.
(Torino - Via Po).

Una lunga esperienza ci fa raccomandare ancora una volta le pipe e i portasigari

igienici di Blanchard. Il fumo vi è costretto a passare attraverso una piccola spugna imbevuta d'una sostanza, che arresta tutta la nicotina, per cui vi giunge fresco e quasi innocente. Ogni settimana, o più spesso, secondo il numero dei sigari e la quantità di tabacco che fumate, voi mettete una nuova spugna nell'apparecchio apposito, e voi rinnovate sempre la filtrazione del vostro fumo.

## XVI.

### I SANGIOVESI DELLE ROMAGNE.

Scommetto che moltissimi Lombardi non conoscono, neppur di nome, il Sangiovese; a questi dirò, che è un vino rosso, ricco di tannino, di alcool e di ferro, e che può essere una vera e propria medicina per molti organismi indeboliti, che conviene rafforzare o rifare. Fatene venire da Rimini, da Forlì o da Cesena e imparerete a conoscere un nuovo e sincero amico.

## XVII.

### PENSIONATO DI SALUTE
### NEL REALE ISTITUTO IDROTERAPICO DI ROMA
*a Piazza Pia N.* 89
### FONDATO E DIRETTO DAL D.r PIETRO CASTIGLIONI
### PROFESSORE LIBERO DI CLINICA IDROTERAPICA E BALNEOLOGIA.

1. Il palazzo ov'è l'Istituto è collocato sulla sponda destra del Tevere, al fondo della Piazza Pia in amenissima e saluberrima posizione. Nel pian terreno trovansi gli apparecchi e i locali per le docciature ed i bagni sì semplici che medicati. Nel 1.° e 2.° piano sono le camere per il pensionato, decorate ed ammobigliate con eleganza e pulizia, che non lasciano nulla a desiderare.

2. Nel pensionato, aperto tutto l'anno, si ricevono i malati d'ambi i sessi e d'ogni età, che possono cavar profitto dalla cura idroterapica, balnearia, pneumoterapica, idroelettrica, e dalla cura ortopedica. Sono escluse le malattie contagiose e le malattie mentali.

3. La cura medica è diretta e condotta

dal dottor Pietro Castiglioni. Sono consulenti dello stabilimento, a richiesta dei clienti, i primarii medici e chirurghi della città. Vi è pure un medico assistente permanente.

4. Il pensionato è stabilito in ragione di di lire 300 al mese anticipate come corrispettivo di camera, vitto, assistenza medica, medicinali, bagni e servizio. Si computano pel pagamento i soli giorni di presenza nello stabilimento e si rimborsano i pagati in più. Si pagano a parte le alte operazioni di chirurgia, i consulti, gli apparecchi ortopedici e le somministrazioni straordinarie che dai clienti fossero richieste.

5. Chi desiderasse una persona di servizio esclusiva, la retribuirà in lire 2 al giorno.

6. Qualora le camere fossero tutte occupate, lo stabilimento fornirà camere mobiliate nelle case vicine, previo avviso di alcuni giorni, rimanendo ferme le condizioni del pensionato sopraindicate.

7. Il consulto scritto, o storia della malattia, con cui il medico curante che invia un malato lo accompagna allo stabilimento, è a carico dello stabilimento stesso, ed è retribuito in lire 10.

*Dirigere le domande al proprietario*

*Direttore prof.* PIETRO CASTIGLIONI, *Piazza Pia N. 89, Roma.*

## XVIII.

### IL BUON VINO TOSCANO.

Raccomando caldamente e dopo lunga esperienza i seguenti indirizzi:

Pomino e Nipozzano eccellenti. Palazzo degli Albizzi, Borgo degli Albizzi (Marchese Albizzi in Firenze).

Broglio e Chianti saluberrimi. Via Ricasoli, Palazzo Ricasoli (Barone Bettino Ricasoli).

Fratelli Conti, detti Barili. Via dei Cerchi. Firenze.

Casa raccomandata specialmente per Vini Santi e un grandissimo assortimento di Chianti e Pomino vecchi e giovani, d'ogni prezzo e d'ogni sapore.

Chi poi volesse avere *gratis* una lezione di lingua italiana non si faccia venire i vini toscani dai fratelli Conti, ma vada da sè a comperarli, e in mezz'ora di conversazione col sor Cencio, vedrà come il sale dei vini e l'arguzia del Redi sieno passati nella frase e nel gesto di quel toscanissimo e lepidissimo signore.

# INDICE.

UNA PAROLA al mio amico G. Batt. Cuneo. *Pag.* 3

CAPITOLO PRIMO.

L'autore si gratta il capo e si difende dall'accusa di poco educato. — Poi, senza misericordia alcuna del povero lettore, ricade nel vecchio peccato e fa una lunga tirata di psicologia . . . . . *Pag.* 7

CAPITOLO SECONDO.

Igiene generale del pensiero. — Precocità e longevità dell'ingegno. — Genio non è follia. — Il *busillis* della vocazione. . . . *Pag.* 24

CAPITOLO TERZO.

Il troppo e il poco in fatto di lavoro cerebrale. — Danno dello studio eccessivo e nervosismo della società moderna. — Vergogne e pericoli dell'inerzia mentale. . . . . *Pag.* 52

CAPITOLO QUARTO.

Piccola igiene mentale. — Le ore, i climi, le stagioni, i metodi del lavoro. — Economia degli eccitanti cerebrali. — Una promessa per l'avvenire . . . . . *Pag.* 70

CAPITOLO QUINTO.

L'abitudine e le sue leggi. — La medaglia e il suo rovescio; buone e cattive abitudini. — Pericoli del mutar troppo rapidamente le abitudini. — Solito fervorino finale . . . *Pag.* 85

CAPITOLO SESTO.

Igiene della memoria e i mostri di memoria. — L'immaginazione: suoi pericoli e suoi vantaggi: aneddoti. La parola e la balbuzie. *Pag.* 98

CAPITOLO SETTIMO.

Il sonno e le sue delizie. — Il troppo sonno e la veglia. — Metodi per dormire dolcemente e sapientemente. — Una parola sui sogni. *Pag.* 120

CAPITOLO OTTAVO.

Cencio e Nanni sotto la Loggia dell'Orgagna. — L'ideale è di tutti. — Inno all'ideale e anatema allo scetticismo . . . . . *Pag.* 136

APPENDICE.

Le pagine del bene. . . . . *Pag.* 143

# 1876.

## GENNAJO.

1 S. *la Circon.*
2 D. s. Martin.
3 L. s. Antero p.
4 M. s. Tito v. ☽
5 M. s. Telesf. p.
6 G. *l'Epif. N. S.*
7 V. la Crist.
8 S. i ss. 40 m.
9 D. s. Giuliano
10 L. s. Paolo I er.
11 M. s. Iginio p. ☿
12 M. s. Massim.
13 G. s. Ilario v.
14 V. s. Dazio a.
15 S. s. Mauro a.
16 D. ss. N. di G.
17 L. s. Ant. ab.
18 M. Catt. s. P. ♉
19 M. s. Bassano
20 G. s. Sebast.
21 V. s. Agnese
22 S. s. Vincenzo
23 D. Spos. M. V.
24 L. s. Babila v.
25 M. la c. di s. P.
26 M. s. Paola m. ♋
27 G. s. Gio. Gr.
28 V. s. Cirillo A.
29 S. s. Aquil.
30 D. s. Savina
31 L. s. Giulio pr.

## FEBBRAJO.

1 M. s. Ignazio v.
2 M. *la Purific.*
3 G. s. Biagio v. ☽
4 V. s. Andrea
5 S. s. Agata v.
6 D. s. Dorotea v.
7 L. s. Giov. M.
8 M. s. Onorato a.
9 M. Apoll.a v. ☿
10 G. s. Lazzaro
11 V. s. Romual.
12 S. s. Gio. B.
13 D. *di Settuag.*
s. Valentino
14 L. s. Faust. m.
15 M. s. Giuliana
16 M. s. Donato
17 G. s. Simeone ♉
18 V. s. Mans.
19 S. s. Federico
20 D. *di Sessag.*
Eleuterio v.
21 L. s. Margher.
22 M. s. Polic.
23 M. s. Mattia a.
24 G. s. Felice p.
25 V. s. Giust. m. ♋
26 S. s. Osvaldo
27 D. *di Quinq.*
28 L. s. Macario m.
29 M. s. Giusto m.

## MARZO.

1 M. *le Ceneri*
2 G. s. Simplic.
3 V. s. Cunegr. ☽
4 S. s. Lucio p.
5 D. *I di Quar.*
6 L. ss. V. e Vitt.
7 M. s. Scolast.
8 M. s. G. di Dio *T.*
9 G. s. Frances. ♎
10 V. s. Prov. *T.* ☿
11 S. s. Bened. *T.*
12 D. *II della S.*
13 L. s. Maced. p.
14 M. s. Albino m.
15 M. s. Longino
16 G. ss. Cir. e C.
17 V. s. Patrizio
18 S. s. Gabriele ♉
19 D. *III d'A.* s. G.
20 L. s. Gioachimo
21 M. s. Dorotea v.
22 M. s. Paolo
23 G. s. Balbina
24 V. s. Timot. *V.*
25 S. *An. di M. V.* ♋
26 D. *IV del Cieco*
27 L. s. Giov. er.
28 M. Greg. M.
29 M. s. Teod. v.
30 G. s. Giov. C.
31 V. s. Mauricio

# 1876.

## APRILE.

1 S. s. Ambr. ☽
2 D. *V di Laz.*
3 L. s. Pancr. v.
4 M. s. Fr.° di P.
5 M. s. Vinc. F.
6 G. s. Gugl.
7 V. s. Amatore
8 S. s. Dion. v. ☾
9 D. *VI delle P.*
10 L. s. Ezechiele
11 M. s. Leone p.
12 M. s. Giulia.
13 G. s. Ermeneg.
14 V. s. Tiburzio
15 S. s. Basilio
16 D. *P. di R.* ☾
17 L. *dell'Angelo*
18 M. s. Caloc. m.
19 M. s. Crescenzio
20 G. s. Amanz.
21 V. s. Anselmo
22 S. s. Cajo p.
23 D. *Albis*
24 L. s. Gior. m. ☾
25 M. *Lit. magg.*
26 M. s. Marcello
27 G. s. Anast. p.
28 V. ss. Vitale e Valerio
29 S. s. Pietro m.
30 D. s. Cat. S. ☽

## MAGGIO.

1 L. ss. G. e Fil.
2 M. s. Atanas. v.
3 M. l'In. s. Cr.
4 G. s. Monica
5 V. s. Pio V p.
6 S. Giov. Dam.
7 D. s. Stanislao
8 L. s. Vittore ☽
9 M. s. Greg.
10 M. s. Isidoro
11 G. s. Miro cr.
12 V. s. Pan. m.
13 S. s. Natale ar.
14 D. s. Bonif. m.
15 L. s. Torq. m.
16 M. Giov. N. ☾
17 M. s. Pasq. B.
18 G. s. Fel. capp.
19 V. s. Piet. C.°
20 S. s. Bernar.
21 D. s. Elena r.
22 L. s. Eusebio *B.*
23 M. s. Ro. *R.* ☾
24 M. s. Desid. *R.*
25 G. *Asc. di N. S.*
26 V. s. Filippo N.
27 S. s. Dionigi
28 D. s. Senat.
29 L. s. Eleut. *L.*
30 M. s. F. *L.* ☽
31 M. s. Canzio

## GIUGNO.

1 G. s. Gratin.
2 V. s. Erasmo
3 S. s. Clotilde *V.*
4 D. PENTECOS.
FESTA NAZ.
5 L. s. Bonifacio
6 M. s. Eustorgio
7 M. s. Pr. *T.* ☽
8 G. s. Ippolito
9 V. s. Prim. *T.*
10 S. s. Marcel. *T.*
11 D. *ss. Trinità.*
12 L. s. Basilide
13 M. s. Ant. di P.
14 M. s. Bassano
15 G. *C. di N. S.* ☾
16 V. s. Aurelio
17 S. s. Agrip. v.
18 D. s. Marcell.
19 L. ss. Ger. e P.
20 M. s. Silverio p.
21 M. s. Lui. G. ☾
22. G s. Paolino v.
23 V. s. Giov. pr.
24 S. N. di s. G. B.
25 D. *S. C. di G.*
26 L. ss. Gio. e P.
27 M. s. Tomaso a.
28 M. s. L. p. *V.* ☽
29 G. ss. P. e P.
30 V. la C. di s. P.

# 1876.

## LUGLIO.

1 S. s. Domiz. a.
2 D. Vis. di M. V.
3 L. s. Eulogio
4 M. s. Ulderico
5 M. s. Margher.
6 G. s. Tranq. ☽
7 V. s. Consolo
8 S. s. Ampelio
9 D. s. Zenone
10 L. s. Felicita
11 M. s. Pio I papa
12 M. s. Naborre
13 G. s. Anac.
14 V. s. Bonav. ☾
15 S. s. Camillo L.
16 D. B. V. del C.
17 L. s. Marcell.
18 M. s. Mater.
19 M. s. Teodoro
20 G. s. Girol. Em.
21 V. s. Prass. ●
22 S. s. Maria M.
23 D. s. Lib. e Ap.
24 L. s. Cristina v.
25 M. ss. G. e C.
26 M. s. Anna
27 G. s. Lorenzo
28 V. ss. N e C. ☽
29 S. s. Marta v.
30 D. s. Abdone
31 L. s. Calimero

## AGOSTO.

1 M. s. Pietro
2 M. s. M. d. Ang.
3 G. l'inv. s. di S.
4 V. s. Domen.
5 S. s. M. d. N. ☾
6 D. la Tr. di N. S.
7 L. s. Gaetano
8 M. s. Cir. e C.
9 M. s. Fermo
10 G. s. Lorenzo
11 V. s. Ersilia
12 S. s. Chiara ☽
13 D. ss. Ipp. e C.
14 L. s. Euseb. *V.*
15 M. *Ass. di M. V.*
16 M. s. Rocco c.
17 G. s. Anast.
18 V. s. Mamete
19 S. s. Lodov. ●
20 D. s. Bern.
21 L. s. Privato v.
22 M. s. Timoteo
23 M. s. Filippo
24 G. s. Bartol.
25 V. s. Luigi re
26 S. s. Aless. ☽
27 D. s. Cesar.
28 L. s. Agostino
29 M. dec. s. G. B.
30 M. s. Rosa da L.
31 G. s. Abbon.

## SETTEMBRE.

1 V. s. Egidio a.
2 S. s. Stefano re
3 D. s. Ausano ☾
4 L. s. Rosalia v.
5 M. s. Vittorino
6 M. s. Zaccaria
7 G. s. Regina
8 V. *N. di M. V.*
9 S. s. Gioachim.
10 D. ss. N. M.
11 L. s. Nicola ☾
12 M. s. Valeriano
13 M. s. Maurilio
14 G. l'Esalt. s.
15 V. i sette dol. di M. V.
16 S. s. Eufem.
17 D. s. Satiro ●
18 L. s. Eustorgio
19 M. s. Genn. v.
20 M. s. Eust. *T.*
21 G. s. Matteo a.
22 V. s. Maur. *T.*
23 S. s. Lino p. *T.*
24 D. s. Tecla v.
25 L. s. Anat. ☽
26 M. s. Cornelio
27 M. ss. C. e Dam.
28 G. s. Tomaso a.
29 V. s. Michele
30 S. s. Girolamo

# 1876.

## OTTOBRE.

1 D. *SS. Rosario*
2 L. ss. Ang. C.
3 M. s. Remig. ☽
4 M. s. Frances.
5 G. s. Placido m.
6 V. s. Brunone
7 S. s. Brigida
8 D. s. Pelagia
9 L. s. Donn. m.
10 M. s. Lod. B. ☾
11 M. s. Germano
12 G. s. Mona
13 V. s. Edoar. re
14 S. s. Calisto
15 D. s. Teresa
16 L. s. Gallo ab.
17 M. s. Clem. p. ☾
18 M. s. Luca ev.
19 G. s. Piet. d'A.
20 V. s. Edvige
21 S. s. Orsola
22 D. s. Donato
23 L. s. Gio. da C.
24 M. s. Raff. arc.
25 M. s. Crispino ☽
26 G. s. Evaris. p.
27 V. s. Fiorenzo
28 S. s. Simone m.
29 D. s. Quint.
30 L. s. Satur. *V.*
31 M. s. Quir. m.

## NOVEMBRE.

1 M. *Tutti i S.* ☽
2 G la Com. def.
3 V. s. Malac. p.
4 S. s. Carlo B.
5 D. s. Magno a.
6 L. s. Leon. L.
7 M. s. Prosdoc.
8 M. ss. 40 Cor. ☾
9 G. s. Teod. m.
10 V. s. Andrea A.
11 S. s. Martino v.
12 D. s. Mart. p.
13 L. s. Omob.
14 M. *Avv. Amb.*
15 M. s. Eugenio v.
16 G. s. Valer. m. ☾
17 V. s. Gelt. v.
18 S. s. Rom. m.
19 D. s. Ponz. p.
20 L. s. Benigno ☾
21 M. la Pr. di M. V.
22 M. s. Cecilia v.
23 G. s. Clem. p.
24 V. s. Prot. a. ☽
25 S. s. Cater. v.
26 D. s. Pietro Al.
27 L. s. Massim. v.
28 M. s. Giacom. d.
*Avv. Rom.*
29 M. i ss. Franc.
30 G. s. Andrea

## DICEMBRE.

1 V. s. Castr. *D.* ☽
2 S. s. Bibiana v.
3 D. s. Miroc. *D.*
4 L. s. Barb. v.
5 M. s. Dalm. v.
6 M. s. Nic. *V.*
7 G. *l'Or. di S. A.*
8 V. *C. di M. V.* ☾
9 S. s. Siro I v.
10 D. s. Melch. p.
11 L. s. Damaso p.
12 M. s. Amalia
13 M. s. Lucia v.
14 G. s. Matron.
15 V. s. Val. *T.* ☾
16 S. s. Adone m.
17 D. s. Lazz. *T.*
18 L. s. Graz. *T.*
19 M. s. Nemes.
20 M. s. Liberato
21 G. s. Tomaso
22 V. s. Flav. *D.*
23 S. s. Vitt. v. ☽
24 D. s. Greg., *V.*
25 L. *Nat. di N. S.*
26 M. s. *Stefano p.*
27 M. s. Giov.
28 G. i ss. Innoc.
29 V. s. Tomaso v.
30 S. s. Dav. re ☽
31 D. s. Silves. p.

Anno VIII. — 1876.

# GIORNALE DELLE DONNE

Diretto da A. VESPUCCI

Torino, via Po, N.° 1, p.° 3.° (Angolo di Piazza Castello).

EDIZIONE COMPLETA (Letteratura e Mode). Tre fascicoli al mese. Per il Regno il prezzo d'abbonamento per un Anno è di Lire 16, per un Sem. di Lire 9 e per un Trim. di Lire 5. — Per l'Austria per un Anno è di Lire 20, pel Sem. 11 e per il Trim. 6.

EDIZIONE DI SOLA LETTERATURA. (Due fascicoli di 48 fittissime colonne ciascuno). Per il Regno Lire 10 all'anno e Lire 6 al Sem. Per l'Austria Lire 12 all'anno e Lire 7 al semestre.

EDIZIONE DI SOLE MODE. (Un fascicolo al mese con figurini di Parigi, modelli, ricami, ecc., diretto e redatto da una distinta signora). — Il prezzo di questo giornale di Mode è di sole Lire 8 per l'anno, di Lire 5 al Sem. e 3 al Trim. nel regno; di Lire 12, 7 e 5 per l'Austria e Svizzera.

PREMII ALLE ASSOCIATE.

Chi si abbuona per tutto il 1876 alla SOLA LETTERATURA oppure alle SOLE MODE può scegliere o una cartella per concorrere a tutti i premi della prossima Estrazione del Prestito Nazionale, oppure l'Igiene della testa del Dott. Mantegazza, (edizione di lusso). — Chi si abbuona all'edizione completa ha diritto ad entrambi i premii. — Rivolgersi esclusivamente con vaglia postale o con lettera raccomandata alla Direzione del GIORNALE DELLE DONNE, via Po, N.° 1, p.° 3.° in Torino.

GUIDA DEL COMPRATORE DI MACCHINE PER CUCIRE. Seconda edizione. Elegante volumetto in-8 grande di 36 pag. illustrato da 20 incisioni. Indispensabile a consultarsi da chiunque desideri provvedersi di buone macchine da cucire. Si spedisce gratis franco di porto in tutto il Regno verso domanda anche a mezzo di cartolina intestata esclusivamente alla Ditta Fratelli Casareto di Francesco. Genova, Via Luccoli, angolo della salita Pallavicini.